MUSCLE & FITNESS

HEMEN KASLANIN
ARNOLD KLASİK ŞAMPİYONU RYAN TERRY'NİN ÖZEL ANTRENMANI

2018'e Hükmedin
KAS DOSTU 18 TÜYO

PROTEİN GÜCÜ
PRATİK VE LEZZETLİ TARİFLER

İRİ BICEPS
BÜYÜK KOLLAR İÇİN 4 HAREKET!

10'DA 10 KUVVET
10 DAKİKALIK ANTRENMANLARLA HER SANİYENİN KARŞILIĞINI MİSLİYLE ALIN

YAĞ YAKMADA YENİ DÖNEM

ŞUBAT 2018 / SAYI 86 FİYAT 10 TL
ISSN 1309-5706
02
9 771309 570006
muscleandfitness.com.tr ISSN1309-5706

NATURE'S SUPREME

Kış Aylarına Nature's Supreme İle Hazırlanın!

* Yeditepe Üniversitesi Ar&Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

naturessupreme naturessupreme naturessupreme www.naturessupreme.com

NATURE'S SUPREME

DOĞALLIK

En yeni ve en sağlıklı teknolojileri kullanıyor, ürünlerimizde katkı maddesi, suni boya veya koruyucuya yer vermiyoruz.

HAM MADDE

Tüm ham maddelerimiz ithal olup, Quali® logomuz vitaminlerimizin üretim tekniği olarak patentli teknolojilerle elde edilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olduğunu belirtmektedir.

ÜRETİM

GMP (Food Grade), ISO ve Helal sertifikalarına sahip tesislerde yüksek kalite standartlarında üretim yapıyoruz.

TEST & ANALİZ

Ürünlerimizi Yeditepe Üniversitesi YÜ-AGAM Ar-Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları'nda test edip, içerik kalitesini onaylatıyoruz.

SATIŞ NOKTALARI

Türkiye'nin en seçkin satış noktalarında sizlerleyiz.

YÜ - AGAM
YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ
AR&GE VE ANALİZ MERKEZ LABORATUVARLARI

Tüm Nature's Supreme ürünleri
Yeditepe Üniversitesi YÜ - AGAM tarafından test edilip, içerik kaliteleri ve beyan doğrulukları onaylanmıştır.

GMP GOOD MANUFACTURING PRACTICE
QUALITY CONTROL APPROVED
100% HALAL CERTIFIED
CERTIFIED ISO 9001 22000

www.naturessupreme.com

Detaylı bilgi için,

KAPAK ÖYKÜSÜ

8 2018'e Yön Verecek 18 Tüyo!
Kapağımızdaki "bu adam" gibi görünmek istiyorsanız verdiğimiz 18 tüyoyu antrenmanlarınızdan eksik etmeyin!

ŞUBAT 2018

SAYI 86

HER SAYIDA

6 **EDİTÖRDEN**
120 **SOR**
126 **SON SÖZ**

ÖNE ÇIKANLAR

64 **10'da 10 Güç**
Spor salonu ana baba günü gibiyse ya da uzun uzun antrenman yapacak vaktiniz yoksa bütün vücudunuzu 10 dakikada çalıştırın.

76 **Zırh Gibi Bir Göğüs**
Göğüslerinizi demirden bir zırh gibi sağlam geliştirmek için süper bir antrenman hazırladık! Hem göğüsleriniz büyüyecek hem de bench'te daha ağır basacaksınız.

86 **15 Dakikada Kas Şöleni**
Vaktiniz mi dar? Sadece birkaç malzemeyle 15 dakikada hazırlanan tariflerle kaslarınızı gerektiği gibi besleyin.

94 **Ağırlık Kaldıranlar için Pilates**
Esnemek, hareket kabiliyetinizi arttırmak ve kas gelişiminizi desteklemek için pilatesten yardım alın.

102 **Kolej Futbolu**
Birinci ligin büyük isimleriyle çarpışan küçük ama dev takımın beslenme ve antrenman sırları.

106 **JoJo Batten**
Süper fit, seksi ve biraz da deli! Dublör JoJo Batten'in sözleriyle film piyasasında sağlam kalmanın yolları.

114 **Üst Düzey: Biceps**
Daha kalın ve güçlü quad kasları için sağlam ve etkili bir antrenman.

BÖLÜMLER

18 SINIR
NHL yıldızı Sidney Crosby gibi çalışın; Artistik patinajcı Ashley Wagner'in gözü yükseklerde; Black Label Society'den Zakk Wylde'la 12 yumurta yemek üstüne.

28 ANTRENMAN
Kaslı bir karın bölgesi için yepyeni dört plank çeşidi; Vücudunuzun tamamını Z press ile çalıştırarak yağlarınızı yakın; Genel kuvvetiniz için el ve ayak bileklerinizi çalıştırın; Tabata cilasıyla dört dakikada yağlarınıza veda edin.

54 BESLENME
Bol proteinli antrenman sonrası yemekleri; yulaf ezmesi mi gevrek mi?; Dwyane Wade şefinden yenilikçi tüyolar; Makarnanın daha besleyici alternatifleri.

KAPAKTA

RYAN TERRY /// Fotoğraflar **STEVE SMITH**

FINISH FIRST.®

HEDEFLERİNİ BELİRLE SINIRLARINI ZORLA

Hiçbir zaman kolayla yetinme.
Hep daha fazlasını iste.

Kas Gelişimine Yardımcı

Toparlanmaya Yardımcı

Günün her saatinde kullanım

Team BSN Athlete
Ryan Hughes
IFBB MEN'S PHYSIQUE COMPETITOR

DOĞRU YERDEN BAŞLA

Öyle bir plan yapın ki, sadece bu yıl imza atacağınız başarının değil yaşam boyu devam edecek alışkanlıkların anahtarı olsun.

Hepimiz, tıpkı yeni haftanın ilk günü Pazartesi gibi yeni yılın ilk ayına umutla sarıldık. Kesinlikle 2017'den daha iyi bir yıl olması gerekiyordu ki planlarımızı da bu doğrultuda düzenledik. Ancak tahmin ediyorum, geçtiğimiz ay çoğumuz için yeniye alışma ve bocalama ile geçti. İşte, tam da bu yüzden yazının başlığının "doğru yerden başla" olmasına karar verdim. Belki zaman doğruydu, ama nereden başlayacağımızı çok da iyi düşünemedik. Şubat ayında, bu tecrübeyi de cebe koyup, her şeyi derinlemesine düşünmenizi istiyorum. Kısa ve uzun vadede elde etmek istediğiniz her şeyi! Çünkü aldığımız bir karar sonrası uygulamaya koyacağımız her fiil, tekrar ettikçe sıfatlarımıza, yani kimliklerimize dönüşecek. Bu yüzeysel tasarlanmayacak kadar önemli bir süreç. "Neyi alışkanlık haline getirirsek o'yuz!" Bu defa spor salonuna başlama sebebimiz, daha iyi görünmek değil güçlü ve sağlıklı bir bedende yaşamak isteyen ruhumuza hak ettiği değeri vermek olsun. Estetik kavramının sadece fiziksel görüntüyle sınırlı olmadığını, mental değerlerle de desteklediğini fark ettiğimiz bir ay olsun. Dürüst olmak gerekirse M&F okurlarının bu güruhtan sıyrıldığını çok iyi biliyor ve hepsini tebrik ediyorum. O halde bu ay, hep beraber, karar almak yerine alışkanlıklarımıza odaklanıyoruz. En iyi versiyonumuzu, kim olduğumuzu yaratacak hedefleri iyi değerlendiriyor ve ulaşılması için ne gerekiyorsa yapıyoruz. Evrenin düzeni, hareket ve denge... Biz de bu evrensel kanunun aynı yapıda işleyen bir parçasıyız. Dengeli beslenin ve mutlaka her gün hareket edin. Antrenmanlarınızı atlamayın. Artık hem beslenme hem de spor için bahane bulamayacağımız kadar elverişli bir dönemde yaşıyoruz. Bahanemiz olamaz yani! Ola ki motivasyonunuz düşerse, takıldığınız konular olursa M&F dergisinin tek tek her sayfası sizi toparlamaya, soruları yanıtlamaya hazır! Her gün güncel makale ve haberlerin eklendiği *muscleandfitnes.com.tr* sitemize de uğramayı unutmayın.

Saygılarımla,
Güzin GÜZEY
Muscle & Fitness Türkiye
Editörü

MUSCLE & FITNESS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
Cömert TAVASLIOĞLU

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Kaan HATİPOĞLU

BAŞ EDİTÖR
Altay ŞENGÜR

EDİTÖR
Güzin GÜZEY

GRAFİK TASARIM
Ayberk MEYDANCI

KATKIDA BULUNANLAR
Ali Halis ŞAHİN

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. MURAD GÜDÜCÜ

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon: 0212 276 55 83
Faks: 0212 276 56 90

MATBAA VE BASKI
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 28 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

ISSN
ISSN 1309-5706

Muscle & Fitness, American Media, Inc. lisansı altında kullanılır.
Copyright© 2015 American Media. Tüm hakları saklıdır.
Bu dergide yayınlanan tüm bilgiler, antrenman ve diyet programları Muscle & Fitness'ın taahhüdü altında değildir. Bunlar, uzmanların önerileri ve yazıda adı geçen profesyonellerin uyguladığı programlardan ibarettir ve hiçbir koşulda bir doktorun ya da sağlık uzmanının tavsiyesi yerine geçmezler. Dergide yer alan bilgilerin doğruluğundan ve güncelliğinden Muscle & Fitness sorumlu değildir. Herkesin fizyolojik, biyolojik ve metabolik yapısı farklı olduğu için, dergide yer alan tüm bilgilerin bizzat uygulanmadan önce konusunda uzman olan kişilere danışılması önerilir. Doğabilecek fiziksel ya da psikolojik zararlardan Muscle & Fitness hiçbir şekilde sorumlu değildir. Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Muscle & Fitness dergisine; yayınlanan ilan ve reklamların sorumluluğu ise ilan ve reklam sahiplerine aittir. Tüm yazarların ve konuk yazarların görüşlerinin sorumlulukları kendilerine aittir. Muscle & Fitness dergisinde yer alan fotoğrafların ve yazıların izin alınmadan tamamen ya da kısmen kullanılması yasaktır. Muscle & Fitness, basın ve meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

DÜNYADA MUSCLE & FITNESS

Argentina, Australia, Belarus, Bulgaria, Chile, Croatia, Cyprus, Czech Republic, Ecuador, Finland, France, Germany, Gibraltar, Greece, Guatemala, Holland, Hungary, Ireland, Italy, Japan, Kazakhstan, Latvia, Lebanon, Lithuania, Malta, Mexico, New Zealand, Paraguay, Peru, Romania, Russia, Slovakia, South Korea, Spain, Thailand, Ukraine, USA, UAE, United Kingdom, Uruguay, Venezuela

The information in MUSCLE & FITNESS is intended to educate.
Do not substitute it for the advice of a qualified health care practitioner.

GRIPAD®

GET A GRIP ON YOUR WORKOUT

ANTRENMANINIZA SIKICA TUTUNUN

444 1 FIT (348)

www.gripad.com.tr

2018'E YÖN VERECEK TÜYO!

> 2018 yılında IFBB fizik yıldızı **RYAN TERRY** gibi görünmek ister misiniz? Öyleyse her biri farklı bir fitness uzmanı tarafından verilen kas geliştirici 18 tüyoru yarından tezi yok yapmaya başlayın!

YAZAN ERIC VELAZQUEZ /// FOTOĞRAFLAR STEVE SMITH

2018 YILININ İKİNCİ AYINA GELMİŞKEN geliştirdiğiniz vücudunuzu bu sayının kapağını süsleyen adama biraz daha yaklaştırmak istiyorsanız hiç çok görmüyoruz! Kendine fizik hedefi koyarken IFBB fizik pro Ryan Terry gibi adamı seçmişseniz bu işte aşırı ciddi olduğunuzu varsayıyoruz.

2017 yılı, 29 yaşındaki İngiliz atletin Arnold Klasikte birinci olup gayet kalabalık Olympia Fizik kategorisinde altıncı geldiği olağanüstü bir yıl oldu. Ancak imzasını attığı bu muazzam başarılardan sonra Terry'nin iştahının daha da kabarıp 2018'e daha aç gözlerle girdiğini söylesek yalan olmaz! "En büyük hayalim her zaman Mr. Olympia unvanını almak olmuştur. Eğer o unvanı hakkıyla alabilirsem hem en büyük hayalimi hem de kariyerimdeki en büyük hedefimi gerçekleştirmiş olacağım." Fitness modelliğine başlamadan önce yıllarca jimnastikçi olarak yarışmalara katılan Terry, kas simetrisi, keskin hatlar ve kusursuz kondisyon arayan fizik kategorisinde şaşırtıcı şekilde gelişerek birçok amatör sporcunun örnek aldığı bir adam haline geldi. İlerleyen sayfalarda önemli fitness uzmanlarından derlediğimiz taktik ve tüyolarla size Terry-vari bir yıl diliyoruz!

01 BAKLAVALAR İÇİN HACMİ ÇOĞALTIN

Karın kaslarınız için şu anda ne yapıyorsunuz? Antrenmanın sonunda bir iki cila setiyle mi yetiniyorsunuz? Haftada iki kez bir iki tane basit egzersizle mi yoksa? Bildiğimiz yüksek tekrarlı setler ya da? Ne hoş. Ryan Terry'nin neden mayoyla sizden daha iyi gözüktüğüne şaşmamalı o zaman. Bu sayfalarda gördüğünüz "oluklu" karın için Ryan sizin aksinize yüksek hacimli bir rutin uyguluyor.

"Karnımı haftada iki kez çalıştırıyorum ancak buna koca bir saatimi ayırıyorum" diyor. Şimdi bu cümleyi önce bi' hazmedin. Tabata yapmayanın dövüldüğü bir zamanda Ryan Terry karnını tam bir saat çalıştırıyor... Hem de haftada iki kere!

"Başlarda karnımı her gün çalıştırırdım ancak kısa süre sonra bunun biraz aşırı olduğunu, hatta tam tersi kötü etki ettiğini öğrendim çünkü kaslara seans aralarında onarılmaları için yeterli zaman tanımıyordum" diyor Terry.

"Haftada iki kez çalıştırarak karnıma toparlanma süresi tanıyorum. Gördüğünüz bu üç boyutlu görüntüyü elde etmek için çalıştığım zaman da çok ağır çalışıyorum."

Ryan'ın karnı gibi bir karın isteyenlere önerdiğimiz antrenman:

TERRY BAKLAVALARI

6-PACK ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
HANGING LEG RAISE	4	FAILURE
SUPERSET		
PLANK	4	1 DK.
CABLE CRUNCH WITH ROPE	4	18–20
SUPERSET		
DECLINE BENCH LEG RAISE	4	18–20
DUMBBELL OBLIQUE TWIST	4	İKİ BÖLGE 10
SUPERSET WITH		
GHD SITUP	4	18–20
SUSPENSION TRAINER AB CRUNCH	4	20
SUPERSET		
KNEE RAISE	4	15–18

*Ryan bu antrenmanı aç karnına yapıyor. Süper setler arasında en fazla bir dakika dinleniyor.

02 FAILURE KASMAYIN

Belli bir kası geliştirmek için sürekli failure olmak zorunda olduğunuza inanıyorsanız hata ediyorsunuz. strongerbyscience.com bünyesindeki powerlifter ve kuvvet koçu Greg Nuckols, "Failure olmazsa olmaz diye bir şey yok, hatta yararından çok zararı dokunabilir" diyor.

Nuckol'un sözlerini bilim de destekliyor. European Journal of Applied Physiology dergisinde çıkan yeni bir çalışmada, aynı çalışma hacmi tutturulduğunda failure olanlara nispeten olmayanların daha çabuk sürede toparlandıkları keşfedildi. Journal of Strength & Conditioning Research dergisinde yayımlanan başka bir çalışma ise azami kas gelişimi için sonuna kadar failure olmaya gerek olmadığını söylüyor.

Sürantrenmandan kaçınıp uzun vadeli kas gelişimi sağlamak için tam kas tükenmesi tekniğini (failure) temel kas geliştirici hareketlerin son setinde uygulayın.

03 GİRYALARA ASILIN

Çalışmalarınızda henüz girya kullanmaya başlamadıysanız çok şey kaçırıyorsunuz. Kuvvet ve sürat gurusu John Cissik (cissik.com/blog), "Yağsız ve kaslı bir vücut için en etkili aletlerden biri de giryadır" diyor.

Kondisyon çalışmalarınıza girya eklemeniz için birçok sebep var. İlki, merkez, kalça ve hamstring kaslarınızı vurgularken vücuttaki bütün kasları kullanıyor. İkincisi, ritmik bir şekilde ağırlıklarla uygulanan tüm vücut çalışması olanağı sunduğundan çok fazla miktarda kalori yaktırıyor. Üçüncüsü, aerobik seviyenizi yükseltiyor. Cissik'in en sevdiği girya antrenmanı ne mi?

"60 saniye ip atlayın, ardından 60 saniye kettlebell swing yapın, son olarak da 60 saniye plank yapın. Döngüyü altı kez tekrarlayın."

Çekim Yeri: ***EOS Fitness, Las Vegas, NV***

GRENADE®

DEFEND BCAA

2:1:1 RATIO AMINO RECOVERY

DEFEND®
BCAA

- HIGH DOSE MICRONIZED BCAAS
- DEFEND® AGAINST MUSCLE BREAKDOWN
- HYDRATION PROFILE

AVAILABLE IN
2 REFRESHING FLAVOURS

GREEN APPLE

STRAWBERRY MANGO

WWW.GRENADE.COM

/GRENADEOFFICIAL @THERMOGRENADE YouTube GRENADE TV @GRENADEOFFICIAL

04 YEMEKTE YARATICI OLUN

Temiz beslenip paradan tasarruf etmek için haftalık yiyeceğiniz onca yemeği önceden hazırlamanız gerektiğini zaten biliyorsunuz. Ama her öğlen aynı şeyleri yemek bir zaman sonra askerdeymişsiniz gibi hissettirebilir. Bu yüzden yaratıcı olmanız gerekiyor! Uzman Diyetisyen ve The Healthy Meal Prep Cookbook kitabının yazarı Toby Amidor, "Diyelim ki hafta sonu önünüzdeki bütün hafta yiyeceğiniz ızgara tavuk yapıyorsunuz. Hafta içerisinde tavuğu salataya katarak, dürüm yaparak, pizzaya ekleyerek veya patatesin yanında yiyebilirsiniz" diyor. Aynı şey kıymalı yemekler için de geçerli. Pazar günü pişirip bütün hafta boyunca pilavın ya da yoğurdun yanında yiyin.

05 AKILLI KAPLAR KULLANIN

Haftalık yiyeceğiniz yemeği önceden hazırlamak iyi bir alışkanlıktır. Ancak pişirdiklerinizi doğru porsiyonlara bölmeniz de lazım. Hazırladığınız yemekleri öncesinde kaplara bölerek dolapta büyük porsiyonlarda yemek bırakmayın. Amidor, "Üstelik böylece sağlıklı beslenmenin en büyük engellerinden aşırı yemek probleminden de kurtulmuş oluyorsunuz" diyor. Amidor'un sevdiği saklama kapları ne mi? Bayağı cam kavanoz! "Özellikle salata ve çerezde çok kullanışlı oluyor. Alıp çıkıyorsunuz. Dökülme, sızma derdi de yok."

06 KAHVALTIYI ABARTIN

Baklavaları çıkarırken dikkat etmeniz gereken tek şey ne yediğiniz değil. Ne zaman yediğiniz bir o kadar mühim! American Journal of Clinical Nutrition dergisinde çıkan bir çalışmada, yatmadan önce bol kalorili şeyler yiyenlerin daha toplu oldukları görüldü. Uzman diyetisyen ve Rocket Fuel: Power-Packed Food for Sports + Adventure kitabının yazarı Matthew Kadey, "Kalorilerinizin çoğunu günün erken saatlerinde almanın daha yağsız bir vücutla sonuçlandığı çoğu zaman doğrudur" diyor. Size sağlam bir beslenme tavsiyesi verelim: Kahvaltıyı kral, öğle yemeğini prens, akşam yemeğini de yoksul gibi yiyin.

07 AMİNO ASİTLERİ YİYEREK ALIN

Biz de BCAA haplarını ve tozlarını herkes kadar seviyoruz ancak proteininizi doğal gıdalardan alırsanız çok daha iyi bir fiziğe sahip olabilirsiniz. Uzman diyetisyen Dana Angelo White (danawhitenutrition.com), "Gıdalarla alınan besinlerin kas toparlanması ve kas proteini sentezi bakımından daha etkili olduğunu gösteren birçok araştırma sabit" diyor. "Tavuk, lor peyniri, yumurta, yoğurt, somon ve bakliyat gibi kaynaklara yönelin. Antrenmandan önce ve sonra kesinlikle doğal yiyecekler yiyin."

08 TOPARLANMAYI BOŞLAMAYIN

Zaten ağır çalışıyorsunuz. Şimdi o ihtimamı toparlanmaya da gösterin. groombuilder.com kurucusu

C.S.C.S. Anthony J. Yeung, “Toparlanma antrenman kadar önemlidir” diyor. Vücudunuzu tüketmemeniz için her gün esneme, meditasyon ve nefes egzersizleri yapmanızı öneriyor. Ayrıca haftada iki kez koşu, bisiklet, kapalı alanda kürek veya dağ yürüyüşü gibi 30-40 dakikalık aerobik kardiyo yapmanızı tavsiye ediyor “Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiyse o kadar iyi toparlanırsınız.”

09 KÖPÜK YUVARLAYIN

Bu yıl kendinize hakkıyla köpük yuvarlayacağım sözü verin. Niye mi? Kesinlikle yapmanız gereken bir şey de ondan! Journal of Strength & Conditioning Research dergisinde çıkan bir çalışmada, köpük yuvarlamanın eklem hareket aralığını geliştirdiğini ve kuvvetten çalmadan toparlanmayı hızlandırdığı bilgisi geçilmişti. O yüzden antrenmandan sonra ya da yatmadan önce 10-15 dakika köpük yuvarlama alışkanlığı edinmekte fayda var. Kan akışını yükseltecek, parasempatik sinir sisteminizin gevşeyip toparlanmasına yardımcı olacaktır! Uykuya dalmanızı bile kolaylaştırabilir.

10 YAVAŞLAYIN

Pumping Iron zamanında, hatta öncesinde bile uygulanan oldukça basit bir prensiptir: Kasın baskı altında kaldığı süreyi arttırmak (ve kas büyümesine desteklemek) için hareketin indirme kısmını yavaştan alın. L.K.A. Lee Boyce (leeboycetraining.com), “Ağırlığı düşürüp yavaş eksantrik kısma odaklanarak baskı altındaki zamanı arttırın, kontrolünüzü iyileştirin ve kaslarınızı daha sıkı çalıştırın” diyor. Boyce genel olarak bench press, squat, leg press ve şınav gibi hareketlerde şöyle bir plan izlemenizi tavsiye ediyor: 3-4 saniyede alçaltma, alt noktada 1 saniye bekleme ve hızla yukarı kaldırma.

11 UYKUNUZU İYİ ALIN

Tanışma uygulamalarında saatlerinizi harcayacağınıza, kafanızı yastığa koyup sağlam bir uyku çekin. En iyi sonuçlar için her gece 7-9 saat uyumaya bakın. Bu aralığın altında kalan süreler kas gelişimi ve yağ yakma kapasitenize ters etki eder. Bunun sebebi ise uyku düzeninin iki önemli hormon üzerindeki büyük etkisidir: Büyüme hormonu ve testosterondan bahsediyoruz. Ancak o kadarla da kalmıyor. Ben Affleck’e Batman fiziğini kazandıran antrenör Walter Norton Jr. (ipfitness.com), “Az uyku, leptin seviyelerini düşürerek insanı daha çok yemeye iter” diyor. “Üstelik uyku eksikliği, açlık ve kötü beslenme seçimlerine yol açan grelin seviyelerini de yükseltir.”

12 HER YÖNE KIPIRDAYIN

Mutfak ayağında dengeli beslenme önemlidir. Salonda da yine dengeli bir antrenman zorunludur. Ignition APC (ignitionaps.com) performans uzmanlarından C.S.C.S. Chris Gray’in de altını çizdiği gibi, insanların günlük yaptığı altı temel devinim vardır: itme, çekme, çömelme, yaylanma, taşıma ve dönme. Vücudunuzun tamamını hareket ettirmek için bu devinimlerin tümünü antrenmanınıza harmanlamanız gerekiyor. Gray’in tüm hareketleri içeren antrenman örneği ise şöyle: overhead press (itme), bentover row (çekme), ön squat (çömelme), Romanian deadlift (yaylanma), farmer’s carry (taşıma) ve son olarak sağlık topuyla çevrinme (dönme).

13 SETİ ÇOĞALTIP TEKRARI AZALTIN

Bu yıl normları sorguladığınız yıl olsun. Mesela her harekette 12 tekrardan üç set yapmanız gerektiği kuralı! Bench, squat ve deadlift gibi hareketlerde Manchester Athletic Club (ABD) salonunun baş kuvvet koçu C.S.C.S. Matt Pudvah (@mattpudvahcscs) düşük hacimli yüksek yoğunluklu çalışmalar yapmanızı öneriyor. “8x2 gibi tekrar ve set planlarıyla birlikte setleri failure ile bitirerek daha hızlı toparlanabilir, daha çabuk kuvvetlenebilir ve hipertrofiyi destekleyen hormonlar bakımından daha sağlıklı olabilirsiniz.” Benzer olarak C.S.C.S. Josh Bryant da (joshstrength.com) biceps kaslarını şişiren başka bir çalışma öneriyor: “12 tekrarda kullandığını aynı ağırlığı alın. Üç tekrar yapıp 15 saniye dinlenin, sonra üç tekrar daha yapıp 15 saniye dinlenin ve bunu kesintisiz beş dakika boyunca uygulayın. Daha az kısa sürede çok daha fazla güçleneceksiniz.”

14 KARDİYOYU ATLAMAYIN

Kardiyo çalışmaktan hoşlanmıyorsanız yapmamak için milyon tane bahane bulursunuz. 45 dakika koşmak sizi sarmıyorsa, o zaman bu yıl işleri biraz renklendirin diyor Pudvah. Sıkıcı koşu bandını bir kenara atıp kızak, kayma tahtası, sağlık topu ve atlama ipi gibi daha eğlenceli kardiyo gereçlerine terfi edin. Veyahut yüzebilir, hatta frizbi bile oynayabilirsiniz. "Saydıklarımın tümü kalp-damar sisteminizi koşu bandından farklı bir şekilde çalıştırıyor."

15 GENİŞTEN ALIN

Terry'ninki gibi bir sırt mı istiyorsunuz? O zaman geniş tutuş pulldown yapmaya başlayın. Ne de olsa adı Arnold olan ünlü bir adam bir zamanlar, "Geniş tutuş, geniş sırt" demişti. İşi bir adım daha öteye götürüp üst ve dış kanatlarınızı doğru şekilde hedeflemek için ünlü antrenörü Alec Penix'in (@alecthetrainer) önerdiği teknikle çalışın: Barı sert şekilde göğsünüze indirin, ardından geri yukarı salıp tam ortasında bir iki saniye beklettikten sonra başlangıç pozisyonuna bırakın. Dört set tamamlamaya bakın. 12 tekrarla başlayıp son sette ağırlığı çoğaltıp tekrar sayısını sekize düşürün. Drop setle bitirin.

16 FAZLA ZORLAMAYIN

Deadpool'daki Ryan Reynolds'dan daha kaslı olmak istiyor olsanız bile, haftanın her günü dibine kadar çalışmak tam tersi zararlı çıkmanıza yol açabilir. Ryan Reynolds'ın antrenörü de böyle düşünüyor. Ryan Reynolds, Scarlett Johansson ve Liev Schreiber gibi ünlüleri çalıştıran, Drive Health Club sahibi Don Saladino (donsaladino.com) "Özellikle yıl boyunca sıkı ve yağsız kalmak istiyorsak yoğunluğu arada düşürmemiz gerektiğine inanıyorum" diyor. Saladino, sürekli yoğunluk sınırlarını zorlamanın gelişimi sekteye uğrattığını ve sürantrenman veya sakatlığa yol açabileceğini söylüyor. "Hafifletilmiş yoğunluk daha hızlı toparlanmanıza olanak sağlarken aynı zamanda haftada bir kas grubunu birçok kez çalışabiliyorsunuz" diyor. Uzun lafın kısası, yavaşlayıp yarışı emin adımlarla kazanın. Deadpool için bile bu böyle.

17 BAĞIRSAĞI UNUTMAYIN

Saladino'nun diğer bir tüyosu da şu: Yoğurt, turşu, tempe ve kombuçay gibi probitoyik zengini gıdalar tüketin. Yediklerimizin işlenip metabolize olması için bağırsaklarımızın sağlıklı bir şekilde çalışıyor olması gerekiyor. "Yediğiniz 170g tavuğun sadece 80 gramının vücut tarafından emilemeyip boşa gittiğini düşünün" diyor Saladino. "Probiyotik olmadığında senaryo budur." Bonus: Probiyotikler ayrıca iltihaplanmayı düşüren, şişkinliği azaltan ve bağışıklık sistemini canlandıran besinlerdir. Yani yeterince alırsanız 2018 yılında daha az nezle ve grip olacaksınız demektir!

18 BASİT TUTUN

Antrenmana vaktinizin kalmadığı yoğun bir günde misiniz? Hızlı ve etkili bir antrenman çıkarmak için basit bir döngü antrenmanı da yeter! Whole Life Challenge (wholelifechallenge.com) ortak kurucusu Andy Petranek'in iki favori döngü antrenmanı şöyle: 1) 200m koşu, 25 squat. Sekiz tur tamamlayın. 2) 1 dakika koşu, 30 saniye squat. Altı tur tamamlayın. "Dünyanın en basit antrenmanıdır ve her yerde yapılabilir" diyor Petranek. "Seçenekleri ise sınırsız." M&F

MATRIX

NEW FORMULA

Hareketi hisset...

Beta Alanin ile güçlendirilmiş formül

- ✓ 3000 mg L-KARNITIN
- ✓ 500 mg BETA ALANIN
- ✓ 500 mg TAURIN
- ✓ 100 mg KAFEIN
- ✓ 16 mg VITAMIN B3
- ✓ 1.4 mg VITAMIN B6

20'Lİ PAKET 109₺

Kullanım Şekli

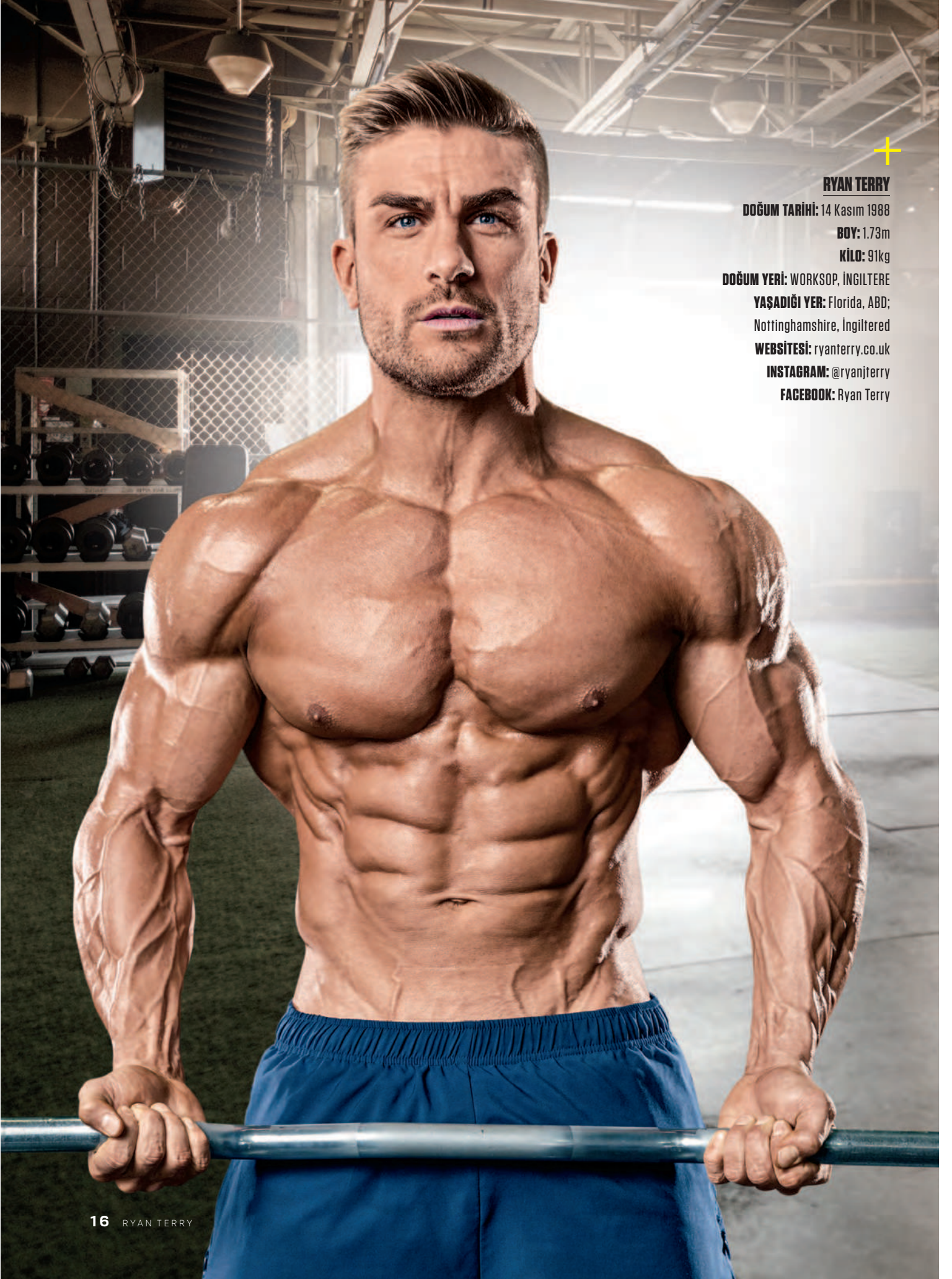
Aktiviteye başlamadan yarım saat önce veya sabah aç karnına 1 porsiyon (30 ml, 1 ampul) olmak üzere günde 1 defa kullanınız.

Uyarı: İçeriğindeki etken maddelerden dolayı iğnelenme ve kızarma belirtileri olabilir.

BJK 1903

Şampiyonların Tercihi

HARD LINE NUTRITION



RYAN TERRY

DOĞUM TARİHİ: 14 Kasım 1988
BOY: 1.73m
KİLO: 91kg
DOĞUM YERİ: WORKSOP, İNGİLTERE
YAŞADIĞI YER: Florida, ABD; Nottinghamshire, İngiltered
WEBSİTESİ: ryanterry.co.uk
INSTAGRAM: @ryanjterry
FACEBOOK: Ryan Terry

nanox NUTRICEUTICALS

UNCHAIN YOUR LIMITS

CARNILOX®

BEEF PROTEIN

TEAM nanox ATHLETE
Roddy Benjaminsson

%100 Grass Fed

MADE IN BELGIUM

%84 NET PROTEİN!

66 PORSİYON
SIĞIR ETİNDEN ÜRETİLMİŞTİR.

Hayvansal yağ,
Jelatin ve Kolajen,
Maltodekstrin,
Laktoz,
Şeker,
GDO,
Gluten,
Hormon
İÇERMEZ!

Yoğun fiziksel aktivite dönemlerinde protein dengesini korumak amacıyla formüle edilmiş NANOX NUTRICEUTICALS ® ürünleri, en üst kalitede Avrupa üretimi hammadelerle Belçika'da üretilmekte olup, Çin orijinli hammadde kullanılmamaktadır.

SINIR

YENİ HEYECAN

Bellator MMA'nın ortasiklet unvan maçları, sporun en heyecanlı bölümlerinden birine dönüşüyor.

MacDonald
3. Rauntan itibaren sakat bacakla sürdürdüğü maçı kazanmasını bildi.

BELLATOR MMA

SONUÇ

Gecenin maçında Bellator yarı orta silklet şampiyonu Douglas Lima ile Rory MacDonald karşı karşıya geldi. Macdonald rakibini puanla mağlup ederek bu sonuçla birlikte kariyerinin ilk şampiyonluk kemerini kazanmış oldu.

100% WHEY ISOLATE
LACTOSE FREE

ZERO CARB

METAPURE
BE PURE

NUTRİST VİTAMİN TİCARET LİMİTED ŞİRKETİ
INFO@NUTRISTVITAMIN.COM | WWW.NUTRISTVITAMIN.COM

QNT®

SIDNEY CROSBY

Pittsburgh Penguins takımının yıldızı **SIDNEY CROSBY** buz üstünde trafo gibi işleyen bir antrenman makinesi gibi.

Art arda iki Stanley kupası almak her yiğidin harcı değil ama 2016 ve '17 yıllarının şampiyonu Pittsburgh Penguins takımı, üçüncü kez şampiyon olursa hiç şaşırmayız. Neyse ki başlarında, NHL'nin en iyi oyuncularına layık görülen Ted Lindsay ödülünü üç kez almış ve çalışma ahlâkıyla ün yapmış Kanadalı hokey yıldızı Sidney Crosby var. 91kg ağırlığı ve 1.80m boyuyla 30 yaşındaki oyuncu, aslında buz üstünde çarpışan en iri adam. Ancak sahip olduğu çarpıcı sürat ve gücü de kullanarak diğer oyuncuları kasları altında eziyor. Çoğu atlette olduğu gibi Sidney'i de pistte diğerlerinden daha iyi kılan, spor salonunda harcadığı saatler! Görüldüğü üzere yaptığı çalışmaların karşılığını misliyle alıyor. "Yaptığım bütün çalışma ve hazırlık Penguins takımına bir Stanley Kupası daha kazandırmak için" diyor Sidney. "İlk ikisini kolay kazanmadık zaten. Şampiyonluğu kaptırmadan üçüncüsünü almak ise daha güç olacak gibi." Spor salonunda kesintisiz başarı sağlamanız için "Sid the Kid" lakaplı oyuncunun antrenman ve beslenme sırlarını paylaşıyoruz.

GENÇ NEFES

Sidney NHL tarihinin Stanley Kupasını kazanan en genç takım kaptanıydı.

DERE TEPE DÜZ

"Temmuz ayında Yeni İskoçya'daki (Kanada) Citadel (Hisar) Tepesinde koşmaya başlayarak Stanley Kupasına giden yolculuk başlamış oluyor" diyor Sidney. "Yokuş yukarı koşmak alt vücudumu kesintisiz şekilde zorluyor; buz üstünde kayma becerilerime de katkısı olup her yöne dengeli ve süratli bir şekilde dönme kabiliyetimi perçinliyor. Dik yokuşta koni idmanı, sprint, adam geçme ve arka pedal idmanları uygulayarak koordinasyonumuzu geliştiriyoruz."

JARED SILBER/GETTY IMAGES

SÜRAT KATARI

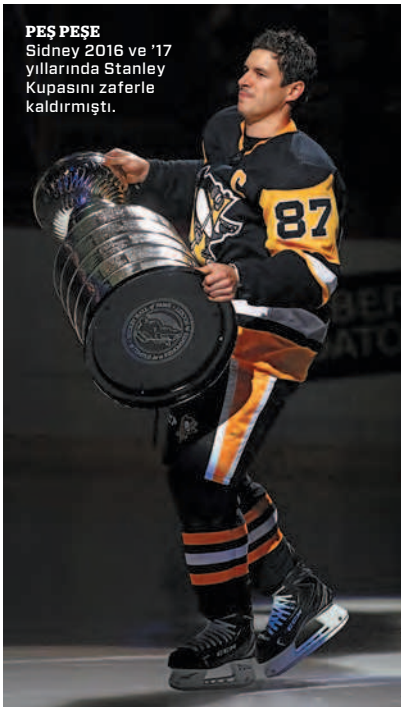
"Sürat, hem benim hem de fitness antrenörüm Andy O'Brien için çok önemli. Bu antrenmanı geçtiğimiz sezon sonunda tasarladı ki idman kampına dört ile altı hafta kaldığında haftada 2-4 gün bu protokolü uygulayacağım. Antrenman, bedensel potansiyelimi en iyi haliyle ortaya koymama yardımcı oluyor."

GÜÇ OYUNU

Ekim ayının başlarında şampiyona maçları başladığında Penguins takımının kuvvet ve kondisyon koçu Alex Trinca Sidney ve takımın diğer oyuncularına alt vücut gücü odaklı antrenmanlar yaptırıyor. (Sidney'in sağdaki alt vücut antrenmanına bakın.) Sidney aşırı kaslanmadan ve etrafa çarpmadan kayabilmek için azami kas kuvveti geliştiren barbell squat ile değişmeli barbell deadlift, walking lunge ve plio kutuya sıçrama hareketlerine güveniyor.

YAKIT ZAMANI

Hokey oyuncuları maç başına 3 ile 4 bin kalori yakabiliyorlar. Hal böyle olunca günlük kalori alım miktarları 5-6 bin arası tutulmak zorunda. Sidney, yerel ve sürdürülebilir koşullarda yetiştirilen doğal gıdaları yeğliyor. Tipik bir kahvaltısında yulaf ezmesi, organik yumurta, yerel kaynaklardan gelen jambon ve sosis ile sığır ağız sütü, muz, mavi yemiş



PEŞ PEŞE Sidney 2016 ve '17 yıllarında Stanley Kupasını zaferle kaldırmıştı.

ve kıvırcık lahanayla karıştırdığı protein smoothie'si tüketiyor. "Yerel ve organik şeyler yemek hoşuma gidiyor" diyor. "Hele Yeni İskoçya'da yazları o kadar çok sebze ve meyve oluyor ki!"

ALÇAK UÇUŞ

Sidney'in antrenman rutininde, düşük tekrarlı deadlift ve squat gibi temel bar hareketleri var. Bu sayede alt vücut ve merkez kuvvetini arttırarak oraya buraya çarpmadan hızlıca hareket edebiliyor.

"Yokuşa karşı antrenman yapmak alt vücudumu kesintisiz şekilde zorluyor; her yöne dengeli ve süratli bir şekilde dönme kabiliyetimi perçinliyor."

GREGORY SHAMUS/GETTY IMAGES; BRIAN BABINEAU/GETTY IMAGES

Sidney Crosby'nin Bacak Antrenmanı

Sidney seanslar arasında iki gün dinlenerek haftada iki kez bu antrenmanı uyguluyor. Ağırlığı yüksek, tekrar sayısını düşük tutuyor.

GÜN 1

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL SQUAT	4	5
WALKING LUNGE	3	8

GÜN 2

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL DEADLIFT	8	2
BOX JUMP	5	5

ALTIN ÇOCUK Sidney'in diğer ödülleri arasında altı kez All-Star'a seçilme, iki Maurice Richard kupası ve iki Hart Memorial kupası bulunuyor.

Yazan ***Shawn Donnelly***

BUZ GÜZELİ

Olimpik artistik patinajcı **ASHLEY WAGNER** ile Blades of Glory, Body Issue, paten ve enerji veren şarkılar üzerine...

Üç kez ABD şampiyonu olmuş, Olimpiyatlarda bronz madalya kazanmış bir atletsiniz. Güney Kore'deki 2018 Kış Olimpiyatlarına nasıl hazırlanıyorsunuz?
Normal bir antrenman günümde 3,5 saat buz üstündeyim. Ardından iki saat spor salonunda çalışıyorum. Haftanın altı günü böyle geçiyor. Salondayken bantlarla direnç antrenmanı yapıyorum. Daha çok merkez bölgemin kuvvet ve dengesine yoğunlaşıyorum. Sonrasında da kalça kaslarımı çalıştırıyorum. Squat kasıyorum yani!

Ya bench press?
Yok, çok yapmam. Paten çok enteresan bir spor çünkü irileşmeden güçlenmeniz gerekiyor. Havaya kolayca kalkacak bir fizik geliştirmeniz lazım.

"Korkular aslında işi olduğundan daha da zorlaştırıyorlar. Artistik patinajda rahat olmalısınız."

***ESPN the Magazine'in* Body Issue ekinde sadece patenlerle verdiğiniz bir poz var. Nasıl tepkiler aldınız?**
Hiç beklemediğim kadar pozitif oldu. İnsanların bir buz patencisinin vücudunun nasıl olduğunu görmeleri benim için önemliydi. Herkes bizim ufak porselen bebekler olduğumuzu sanıyor. Kuvvetli ve yağsız bir vücudumuz olması gerektiğini bilmiyorlar. Buz üstündeyken birçok kalp-damar sistemini kullanıyoruz. Body Issue sayesinde insanlara bizim gerçek birer atlet, yaptığımız işin de gerçek bir spor olduğunu göstermiş olmaktan çok memnunum.

Odanızda Olimpiyatların başlamasına ne kadar kaldığını gösteren bir saat veya takvim var mı?
Asla! Olimpiyatlar çok heyecan verici bir olay ama öyle her gün onu düşünürseniz içinde bulunduğunuz ana odaklanamazsınız. Olimpiyatlara her gün yaptıklarımın üstüne bir şeyler ekleyerek çalışıyorum. Aksi aşırı yorucu olur.

Antrenman yaparken dinlediğiniz şarkılar nelerdir?
Daha küçükken Eminem'in "Lose Yourself" şarkısını çok dinlerdim. Şimdi ise Beyoncé veya beni rahatlatan ne varsa onu dinliyorum.

Buz pateni filmlerinden hangisi daha iyi: *The Cutting Edge* mi yoksa *Blades of Glory* mi?
Zormuş. Blades of Glory diyorum. Cutting Edge de tam bir klasik gerçi. İkisi de iyi diyelim.

İkisini de çok kez izlediniz mi?
İzlemez miyim? Artistik patinaj yapan biri olarak bu benim görevim sayılır.

Buz pateninde başarılı olamayanlara tavsiyeleriniz var mı?
Düşmekten korkmasınlar. Kendinizi sıkarsanız elbette düşersiniz. Korkular aslında işi olduğundan daha da zorlaştırıyorlar. Artistik patinajda rahat olmalısınız. Dizlerinizi biraz bükün. Kilitleyerek aslında dengenizi zayıflatmış oluyorsunuz.

Etkileyici sıçrayabilmek için ne yapmalılar?
Sıçramaya geçmeden önce panolara tutunmadan bütün pisti turlayabilmeniz lazım.

TAKİP EDİN

Artistik patinajcı Ashley Wagner'ın @AshWagner2010

VENUSSTOCK

Fotoğraflar ***The Riker Brothers***

ROCK ON
lack Label Society grubunun yeni albümü Grimmest Hits, 19 Ocak'ta çıktı.

ZAKK WYLDE

Ozzy Osbourne'un gitaristi ve Black Label Society grubunun yıldızı **ZAKK** ile ağırlık, yumurta ve ayıklık üzerine.

TERAPİ ETKİSİ

Ağırlık kaldırmak bana terapi gibi geliyor. Başımda bas bas bağıran bir antrenman partneri hiç bana göre değil. Ben, kendim olmayı seviyorum. Demirlerle atışıyorum diyebilirim. 11 yaşında ağırlık kaldırmaya başladığımdan beri yaklaşımım hep bu oldu. Müziğe de öyle bakıyorum. Eline gitarı alırsın ya da piyanonun arkasına otursun ve şarkı yazmaya başlarsın. Siz ve yaptığınız işten başka bir aracı yok.

GERİ VİTES

Ozzy ile çalıştığım o şaşaalı günlerde, turnelere giderken bindiğimiz otobüs, bildiğiniz seyyar meyhane gibiydi. Sahneye çıkar, sabah altıya kadar nota dinler, takılır ve dünya meselelerini çözerdik. Bayağı içerdim. Kanımda pıhtılaşma başladı. Doktorum içmeyi bırakmazsam bir yıl içinde karaciğer nakline ihtiyacım olacağını, pankreasımın da çok iyi durumda olmadığını söyledi. Daha ne olsun? Sekiz senedir ağzıma sürmedim.

SAHNE KARDİYOSU

Sahneye çıktığımız her gece havuza dalmış gibi görünürdüm. Sırılsıklam olurdum. Koşu bandında veya bisiklette terlediğimden daha çok ter atıyordum. İki saat boyunca yerinizde durmuyorsunuz sonuçta. Şarkı söylerken mütemadiyen diyaframınızı kullanıp gitar çalıyorsunuz. Başından sonuna, mekik çekmek gibi bir şey.

MUCİZEVİ YUMURTA

Beslenmeye iki sene önce dikkat etmeye başladım. Şekeri, süt ürünlerini, patatesi ve ekmeği toptan eledim. Üç ayda 102 kilodan 87 kiloya düştüm. Arkadaşlarım turne zamanında asla temiz beslenemezsin dediler. Niye ki? Performanstan sonra lokantaya gidip 12 adet çırpılmış yumurta yiyorum. Peynir yok, katık yok, sade yumurta! Bir düzine yumurta diyorum. Yatmadan önce yediğim son yemek sadece proteinden oluşuyor.

DEMİR İNİ

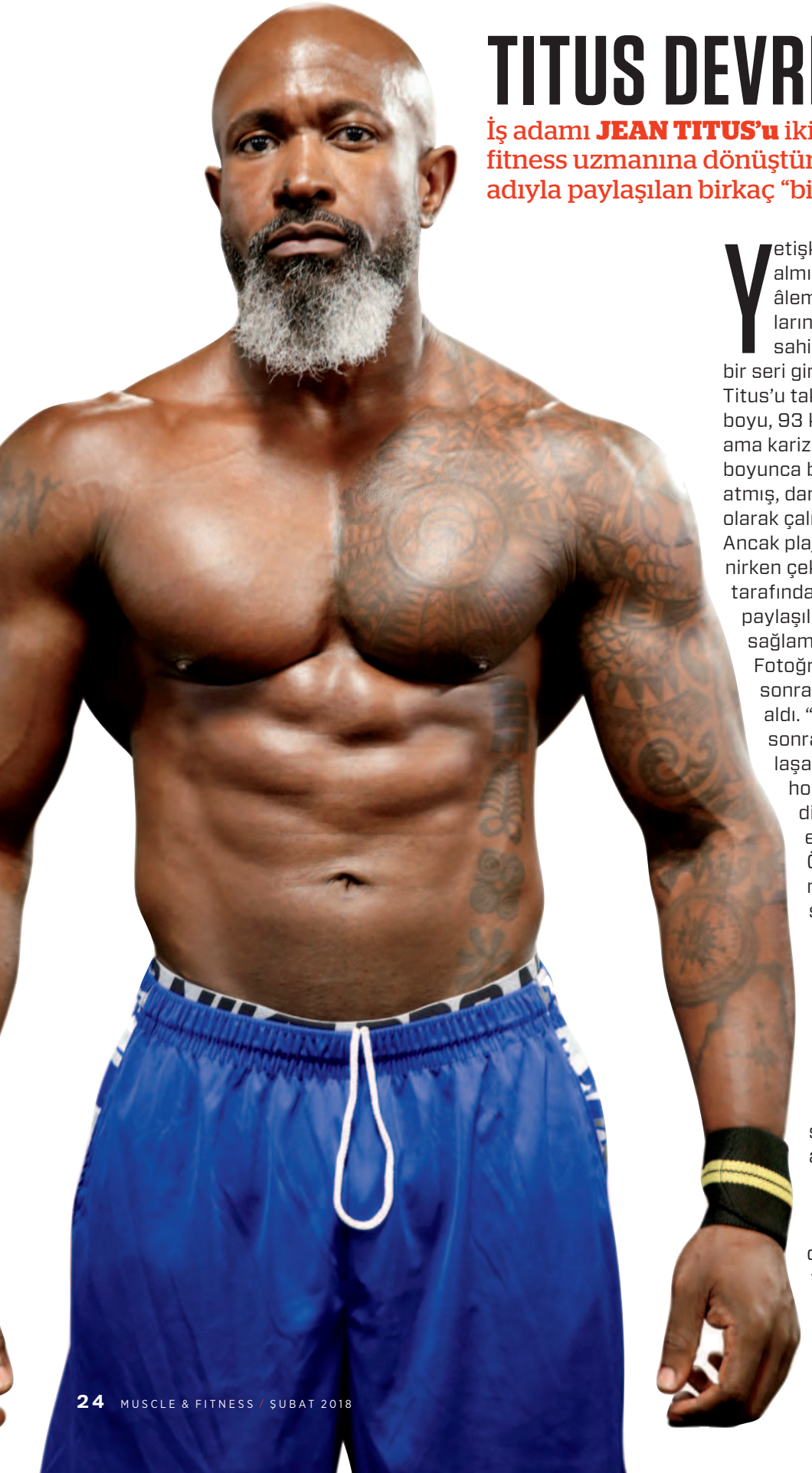
Üç arabalık garajımı spor salonuna dönüştürdüm. Adını da Doom Crew Iron Den (Ölüm Takımının Demir İni) koydum. Antrenman yaparken Zeppelin ve Sabbath gibi klasik rock dinliyorum. Bench'te kaç mı basıyorum? Genelde 102 kiloyla çalışıyorum. Omzumun teki hiç iyi durumda değil, dizlerim de sağlam sayılmaz, '93 yılında sahneden hayranların üstüne atlayınca üç omurumu çatlattım. Hal böyle olunca ağır powerlifting yapmıyorum. Yaptığım bütün hareketleri çok seviyorum, iple çekiyorum diyebilirim. Söyleşilerde albüm aşamasını mı turneleri mi seviyorsunuz diye soruyorlar ya? Cevabım aynı, sürecin tamamını seviyorum.

WICKED GODDESS FOTOĞRAFLARI

Yazan ***Adam Bible***

TITUS DEVRİ

İş adamı JEAN TITUS'u ikinci baharında fitness uzmanına dönüştüren, sosyal medyada adıyla paylaşılan birkaç "bincik" etiket oldu.



Yetişkinler, hele de yaşını başını almış erkekler, sosyal medya âleminde bazen ne yapacaklarını pek bilemiyorlar. Tabii stil sahibi, dövmeli, kaslı bir de akıllı bir seri girişimci değilseniz... Jean Titus'u takdim ediyoruz! 1.85 metrelik boyu, 93 kiloluk cüssesi, kel kafası ama karizmatik sakalıyla Titus, ömrü boyunca birçok başarılı girişime imza atmış, danışman, yatırımcı ve emlakçı olarak çalışmış bir başarı timsali. Ancak plajda üstsüz şekilde dinlenirken çekilen bir fotoğrafı kızı tarafından fitness forumlarında paylaşılınca fitness endüstrisine de sağlam bir giriş yapmış oldu. Fotoğrafı Instagram'a sızdıktan sonra 30 binden fazla beğeni aldı. "Şaşırmıştım aslında, ama sonra 'Birkaç foto daha paylaşayım, belli ki insanların hoşuna gidiyor' dedim kendime." Titus şöyle devam ediyor: "Oradan aldı yürüdü. Özellikle paylaştığım motivasyon videosundan sonra çığ gibi büyüdü. Paylaştıktan sonra beş gün içerisinde 15 milyon 'like' aldı." Titus, "Başkalarının elinden tutarak büyürüz" felsefesiyle yaşayan bir adam. Şimdilerde ise ikamet ettiği Washington, D.C.'de başlangıçtan ileri seviyeye kadar birçok kişiye antrenman yaptırıyor. Bunun yanı sıra Black Men With Beards (Sakallı Siyahi Erkekler) adlı internet dergisine her hafta yazı yazıyor. Eskiden daha kaslı, iri bir adam olarak (107 kiloymuş) tekstil işine de girmiş. Markası Black by

COURTESY OF HI-TECH

NEDEN SCI-MX?

İngiltere'nin en çok tercih edilen markası olan SCI-MX, dünya standartları üzerinde üretim yapmaya kendini adamış fizyoloji, spor bilimleri ve biyoloji uzmanlarından oluşan bir üretim ekibine sahiptir. Ekibimizin, *"Elimizden gelenin en iyisini ve daha iyisini yapacağız"* bilinci de, dünya standartlarında sporcu gıdaları üretme amacımıza olan bağlılığımızı belirler.

Türkiye'nin en profesyonel spor kulüplerinden biri olan Galatasaray Spor Kulübünün, Futbol A Takımı dahil tüm branşları için tercih ettiği markanın SCI-MX olması da markanın kalitesini ve güvenini tasdikler.

Kısaca; *"PROFESYONELLERİN SEÇİMİ"*

Galatasaray SK Sporcu Gıdaları Resmi Sponsoru

SCI-MX Mobil Uygulaması Yayında

Available on the App Store

Get it on Google play

SCI-MX

Jean LeVere, her durumda kasların şeklini alıp içinde daha rahat hissettiren şık ve ısmarlama giysiler üretiyor. "Çocukken de bir atlet olarak yetişkin dönemlerimde de mağazada vücuduma uyan giysiler bulmakta zorlanırdım; çünkü omzum ve göğsüm çoğu kişiye göre daha genişti" diyor Titus. Fahiş fiyatlara giyecek almaktan sıkılan Titus, dünyanın farklı yerlerinden terzilerle anlaşarak uygun fiyatlarla kolay giyim tedarik etmeye başladı. "Satın almanın ve görüşmelerin çoğunu bizzat kendim yapıyorum. İnsanlara ne tür giysiler giymeleri gerektiği konusunda tavsiyelerde bulunuyor ve her tarzın herkese uymayacağını göstermeye çalışıyorum." Fit kalmak ve ürettiği şık takımların içini doldurabilmek için Titus, haftanın beş günü seans başına 1,5 saat antrenman yapıyor. Bazı günlerde kas grubu splitine göre çalışıyor. Mesela Pazartesi bacak, Salı da göğüs ya da sırt çalışıyor. Diğer günlerde ise HIIT veya tüm-vücut antrenmanları yapıyor. "HIIT'ten başka kardiyo yapmıyorum çünkü kardiyo bazen yağsız kas kütlesi ediniminde eksi bir etki yaratabiliyor" diyor. "HIIT daha iyi bir kardiyo türü bence. Nabzı hızlandırıp kalp-damar sistemini çalıştırıyor. Bazen de dışarı çıkıp sprint yapıyorum, 8 ile 10 sprint yaptığım oluyor. Ama öyle kardiyo makinesinde 30 dakika oturmak falan hiç bana göre değil."

ANTRENMAN

DEV 500

30 dakika veya daha az bir sürede 500 tekrar tamamlayın.

HAREKET	SET	TEKRAR
HANG CLEAN	10	10
HALF-WHEEL	10	10
DIP	10	10
PULLUP	10	10
GOBLET SQUAT	10	10

Haftada bir veya iki kez yapmaya çalışın. Titus'un son rekoru 24 dakika 19 saniyeydi.

SUPPLEMENTLER.COM OTOMATLARI

SPOR SALONLARINDA
FITNESS İHTİYAÇLARINIZA KESİN ÇÖZÜM SUNAR!

- ✓ Sektörün En Teknolojik Otomatı
- ✓ Güçlü Partner - Güvenilir Büyüme
- ✓ Stoklu Ürün İle Güçlü Tedarik
- ✓ Sektörü Tanıyan Dinamik Yönetim
- ✓ En Büyük Otomat Servis Sağlayıcısı
- ✓ Birçok markada Münhasır Satış Yetkisi

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Otomat bilgi ve talepleriniz için **otomatlar@supplementler.com** ve/veya **444 1 FIT (348)**

By *Chris Gray*

ANTRENMAN

PLANK ARTISI

Plank hareketinin farklı sürümlerini uygulayarak merkez kuvvetinizi ve karın estetiğinize sınıf atlatın.

Plank, antrenmandan sonra alelacele yapılan bir harekete dönüştü. Yapan kişinin formu bozulmasına rağmen yapıldı sayılıp atlanan, kıymeti az bilinen bir egzersiz muamelesi görüyor. Bizce, hiç hoş bir durum değil çünkü doğru yapıldığında plank vücudun genel dengesine ve duruşa inanılmaz katkılar sağlayan bir hareket. Üstelik baklavalarınızın çıkmasına da fazlasıyla yardımcı oluyor. İşte, tam da bu sebeple ilk önce kusursuz plank nasıl yapılır onu anlatalım, sonra en iyi çeşitlerini sıralayalım istedik. Var mısınız?

PROGRAMLAMA

PLANK ÇEŞİTLERİ

Plank, antrenmanın her noktasında yapılabilir. Belli bir kaldırma hareketinden önce ısınmak, omuz, kalça ve merkez kaslarınızı harekete geçirmek için plank yapın. Veya antrenmanınızın sonunda cila niyetine yapıp karnınızı hedefleyin. Verdiğimiz bazı çeşitlerin kimisi antrenmanınızın ortasında düz set veya döngü olarak bile yapılabilir.

DÖRT PLANK ÇEŞİDİ ↘

GELENEKSEL PLANK

Bu çeşitte kürekkemiklerinizi geride, kalçalarınızı da düz tuttuğunuzdan merkez dengeniz ve duruşunuz gelişiyor.

YAPILIŞI: El veya ön kollar üstünde şınav pozisyonu alın ve karnınızı gerin. Ayaklarınız omuz genişliğinde veya daha dar bir açıda, sırtınız ve kalçalarınız da dümdüz bir çizgide olsun. Vücudunuzdaki bütün kasları gerin. 20 saniyeli 3 set tamamlayın. Çok ama çok zor bir 20 saniye olsun!

Fotoğraflar *Per Bernal*

PLANK BANDED ADDUCTION

Bu hareket, ileriki sayfadaki banded abduction hareketini tamamlıyor. Özellikle kasık bölgesini hedefleyen müthiş bir karın çalışması sunuyor.
YAPILIŞI: Direnç bandını sabit bir cisme dolayıp bir bacağınızı bandın içinden geçirin. Bantlı bacak dayanak noktasına yakın olacak şekilde plank duruşu alın. Ardından bantlı bacağınızı hafifçe yerden kaldırın, bacaklarınızı açın ve bantlı bacağı dayanak noktasına doğru ilerletin. Maksimum hareket aralığına eriştiğinizde bantlı bacağınızı vücudunuza doğru geri ittirip yerdeki bacağınıza bastırarak sıkın. Bacak başına 10 tekrarlı 3 set tekrarlayın.

PLANK PLATE PULL-THROUGH

Bu ileri seviye plank çeşidinde, vücudunuzun altına ağırlık plakası aldığınız için merkez bölgeniz aşırı zorlanmış oluyor. Omuzlarınız da şişecek!
YAPILIŞI:
Vücudunuzun bir yanına ağırlık plakası alarak normal plank pozisyonu alın. Karnınızı içinize çekip plakanın karşıt tarafındaki kolunuzu altınızdan geçirin. Ağırlığı kavrayıp diğer yana çekin. Her bir yana onar tekrarlı 3 set tamamlayın.

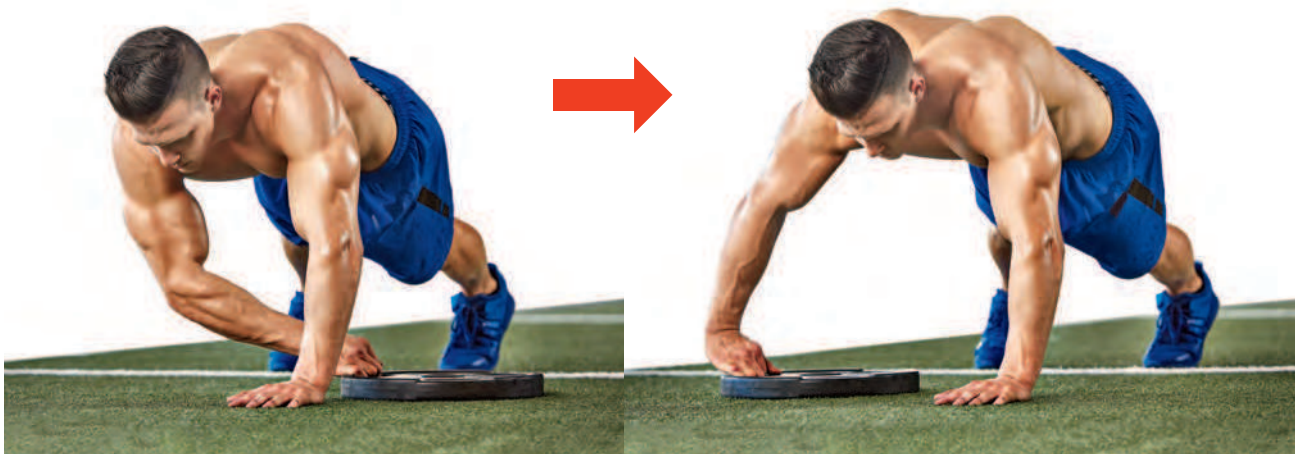
Çekim Yeri: ***Global Fitness Studio, Gardena, CA***

PLANK BANDED ROW

Dengenizi sınayan ve her tekrarda kanat ve biceps kaslarınızı şişiren karma bir hareket.
YAPILIŞI: Güç istasyonuna takılmış direnç bandından 30 cm ileride plank pozisyonu alıp kanat kaslarınızı sıkarak dirseğinizi göğüs kafesinize doğru ittirin. Kolunuzu yavaşça geriye açın. Kol başına 10 tekrarlı 3 set tamamlayın.

PLANK BANDED ABDUCTION

Bu plank çeşidi ise geleneksel planka dönel devinim katarak alt vücut prehab çalışmasına, kalça gelişimi ve diz dayanıklılığına iyi geliyor.
YAPILIŞI: Sabit cisme direnç bandı dolayın. Plank pozisyonuna girmeden önce bir bacağınızı dizinizin hemen altından banda geçirin. Bantlı bacağı dışa doğru iterken hareketin tepe noktasında kalça kaslarınızı sıkın. Bacak başına onar tekrarlı 3 set tamamlayın.



Z PRESS FARKI

Omuz rutininize Z press hareketini ekleyerek kelimenin tam anlamıyla her şeye aynı anda saldırın.

Omuzları geliştiren en iyi hareketin lateral raise olduğunu biliyoruz. Gerçekten de sonuç veren bir harekettir, lafımız yok. Ancak bizce, araya Z press de koyarak sadece omuzlarınız yerine merkez, sırt ve kalça kaslarınızı da çalıştırmak daha akıllıca bir seçim olur. Hiç duymadınız mı? Gösterelim.

ARAÇ-GEREÇ
Z press hareketini dambıl, barbel veya kum torbasıyla da yapabilirsiniz.

ZAMANI

Z press yapmanın en iyi vakti antrenman başı. Bunun sebebi ise bu hareketin kasları ve eklemleri aşırı yorması ki yapıldıktan sonra başka hareketi kasacak gücünüz pek kalmaz.

GEREĞİ

Z press yapmanız için iki sebebiniz var. Birincisi, bacakların açılarak oturulduğu kendine has oturma pozisyonu sayesinde kalça, torakal omurga ve omuzlara hareket katar. İkincisi, giryaların baş üzerine kaldırılması omuz, üst sırt ve merkezi kuvvetlendirir. Basit gözüken bir hareketin sizi ne kadar zorladığına şaşıracaksınız.

YAPILIŞI

ALTERNATING Z PRESS

1 **Bacaklarınızı tamamen açarak** yerde oturun; ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.

2 **İki giryayı** omuz yüksekliğinde taşır gibi tutun. Ayrıca dirseklerinizi yukarı ve dışarı döndürerek omuzlarınızı giryanın daha rahat oturacağı bir şekle sokabilirsiniz. Dik oturup omurganızı dümdüz tutun. Eğilip kamburlaşmayın.

3 **Giryalardan birini yukarı kaldırırken** diğerini altta tutun. İlk giryayı yavaşça alçaltıp diğer kolunuzu yukarı itin.

Fotoğraflar *Per Bernal*

FORM KONTROL
Ön squat yaparken gövdenizi dik tutun. Aksi takdirde öne doğru kamburlaşıp ağırlığı düşürebilirsiniz.

DEMIR TAVINDA DÖVÜLÜR

Deneysel yöntem, geleneksel yöntem gibi birçok yöntem duymuşsunuzdur. Peki, Demir Yöntemi (Iron Way)

Deneysel yöntem, geleneksel yöntem ya da kesintisiz yöntem gibi birçok yöntem duymuşsunuzdur. Peki, Demir Yöntemi (Iron Way) diye bir şey duydunuz mu? Demir Yöntemi, Iron Camp salonunun sahibi LaRoy Warner tarafından yaratılan kuvvet tarzında bir program, belki de güçlenip kaslanmak için aradığınız o mucizevi yöntemin ta kendisi olabilir. Ne de olsa New York'ta sandığınızdan çok daha fazla kişinin değişiminin altında bu programın imzası var!

TANIMI

Demir Yöntemi squat, bench press ve deadlift gibi birleşik hareketlere odaklanıyor. Belirli set ve tekrar sayısına yoğunlaşmak yerine, kişinin o gün nasıl hissettiğine bağlı olarak düşük veya yüksek ağırlıklarla çalışmasına olanak sağlayan öz düzenleme unsuruna odaklanıyor. Split de hiç zorlu değil. Haftanın iki günü çalışıyorsunuz. Son olarak döngü tarzındaki ek çalışmada çekme ve itmeli birleşik hareketler uygulayarak hem temel hareketlerde ustalaşıyorsunuz hem de kas kütlenizi arttırıyorsunuz.

İŞLEYİŞİ

Warner: "Bu programın en büyük önceliği hareket kalitesi. Bunu hallettikten sonra hareketin süratine bakarız." Diğer bir deyişle, arka squat tekrarlarınız yavaş gidiyorsa o zaman bara daha fazla ağırlık eklemeyin. Eğer ağırlık çok hızlı gidip geliyorsa, bu sefer arttırmanız gerekiyor. "Böylece yüzdelik ve tekrar sayısına karşı duyduğunuz bağımlılıktan kurtulur, o günkü durumumuza göre çalışmamızı düzenleyebiliriz."

ETKİLERİ

Demir Yöntemi, powerlifting'in kuvvet arttıran özelliklerini alıp vücut geliştirmenin boyut geliştirici unsurlarıyla harmanlıyor. Sonuç olarak iki sporun en iyi yanlarının müthiş ahengini görüyoruz: Kıskandıran "hipertrofi" ile ürküten "kuvvet."

YAPILIŞI

İki günlük splitin set ve tekrarları o gün nasıl hissettiğinize göre değişiyor, ancak bir gün ağır bir gün de hafif gün şeklinde çalışabilirsiniz. (Warner'ın önerdikleri bir sonraki sayfada.)

EDGAR ARTIGA; PER BERNAL

KAVRAMA TÜYOSU
Fotoğraftaki gibi bir geniş tutuş dirseklerinizi dışa iterek daha çok göğüs kasını çalıştırır. Kuvvet geliştirmek isteyenlerde dirseklerini içte tutsunlar.

YAPILIŞI

DEMİR YÖNTEMİ

1. GÜN: Temel hareket olarak bir deadlift çeşidi seçin (barbell deadlift, hex-bar deadlift veya kettlebell deadlift gibi). Ek çalışmayı iki günde de döngü şeklinde yapın.

HAREKET	SET	TEKRAR
1. DEADLIFT	5	5
2A. ONE-ARM ROW	2	10
2B. ONE-LEG ROMANIAN DEADLIFT	2	10
2C. DUMBBELL PULLOVER	2	10
2D. GLUTE BRIDGE	2	10

2. GÜN: Temel hareket olarak bir basma hareketi (overhead press veya bench press) ile bir squat çeşidi (barbell squat, belt squat veya goblet squat) seçin.

HAREKET	SET	TEKRAR
1. PRESS	4	10
2. SQUAT	4	10
3A. DUMBBELL BENCH PRESS	2	15
3B. GOBLET SQUAT	2	15
3C. BAND PULL-APART	2	MAKSİMUM TEKRAR(MT)*

*As many reps as possible.

HAFTALIK İLERLEME

1. GÜN:
1. Hafta: **5'li 5 set**
2. Hafta: **3'lü 6 set**
3. Hafta: **3'lü 4 set**
4. Hafta: *

2. GÜN:
1. Hafta: **10'lu 4 set**
2. Hafta: **8'li 4 set**
3. Hafta: **5 sets of 5**
4. Hafta: *

*Hareket etkililiğinize bağlı, temel hareketlerinizi (bench press, deadlift, squat) maksimum tekli veya ikili tekrarınızı deneyerek sınayın. Ardından yapabiliyorsanız tekrarlarınızı aynı düzende sürdürün (2,5-5kg).

Yazan *Brad Baldwin*

ARTIK SIRTINIZ KAMBURLAŞMASIN!

Kedi kabarması gibi bir sırtla antrenman yaparsanız sakatlanabilirsiniz. İyi haberse bu durumu düzeltmek hiç ama hiç zor değil!

Deadlift, hamstring, kalça ve sırt kaslarından oluşan arka kas takımını geliştirip büyütmek için olmazsa olmaz bir hareket, ancak çoğu kişi bu hareketi yaparken sırtını düz tutmakta zorlanıyor. Siz de Quasimodo gibi kamburlaşıyorsanız, ya zayıfsınızdır, ya çok ağır kaldırıyorsunuzdur ya da hareket kabiliyetiniz düşüktür. Böyle bir durumda, omurganın maruz kaldığı aşırı kasılma sırtınızda sakatlanmaya yol açabilir. Sırtınızı korumak için verdiğimiz tüyoları uygulamaya başlayın.

SAĞLAM KASILMA

Sırtınızı düz tutmak için hareketin tamamında kürekkemiklerinizi sıkın.

4 TÜYO İLE

DAHA DOĞRU BİR DEADLIFT

1 HAFİFTEN ALIN: Tek tekrar maksimumunuzun %65'iyle patlayıcı tekrarlar yapın. Düşük ağırlıklarla daha hızlı toparlanır ve daha doğru bir formda çalışırsınız ki bu da diğer ağır hareketlerde iyileşmenizi sağlar.

2 HAREKET KABİLİYETİNİZİ İYİLEŞTİRİN: Hareket yeteneğiniz zayıfsa sırtınızı kamburlaştırmadan bara ulaşmanız imkânsızdır. Deadlift seanslarından önce 5-8 tekrardan 3 set yere bakan köpek hareketi yapın.

3 BELİNİZİ GÜÇLENDİRİN: Omurganızın alt kısmını saran spinal erektörlerinizi kuvvetlendirmek için bacak gününüze 12-15 tekrarlı 45 derece back raise ile 8-12 tekrarlı good morning hareketleri ekleyin.

4 KENDİNİZİ KAYDEDİN: Çoğu kişi sırtının kamburlaştığını fark etmez bile. Kendinizi yandan videoya alın. Sonra kendinizi değerlendirin. Hatayı görsel olarak görmenin işinizi nasıl kolaylaştırdığını fark edeceksiniz.

Fotoğraflar *Edgar Artiga*

NUTREND®

NUTREND'DEN YENİ YIL KAMPANYASI

Tüm Protein ve Karbonhidrat Ürünlerinde Havlu+Shaker Hediye

Profesyonellerin Tercihi

Bursaspor 1963 · Banvit Basketbol Kulübü 1994 · K.S.K. · Sakarya Büyükşehir

YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

/nutrendTR

Yazan *Adam Bible*

EN HIIT BU!
Dayanıklılık yarışlarına katılacak değilseniz, HIIT aralıklarını bisiklette yapın. Antrenman sırasında daha çok kalori yakar ve sonrasında da yakmaya devam edersiniz.

SAĞLIK PEDALI

Kardiyo hedeflerinize tam gaz devam etmek için koşu bandını emekliye ayırın ve yeni nesil kondisyon bisikletlerinde pedal çevirmeye başlayın.

Kardiyo rutininizi renklendirecek bir şey mi arıyorsunuz? O zaman sizi bisiklete alalım. Kondisyon bisikletinde yapılan HIIT antrenmanları aslında çoğu kardiyo ekipmanına nispeten çok daha etkili ve eğlencili. Nabzı yükseltir, kalori yakar ve düşük darbeli bir aktivite olduğundan eklemlerinize fazla yüklenmez ve koşu bandının yaptığı gibi zorlamaz. Grup spinning dersleri veren antrenör Simon Lawson (swervefitness.com), "Ayağınız sürekli pedalla temas halinde olduğundan, yani koşuda olduğu gibi ayağınızı sürekli yere vurmadığınızdan düşük darbeli bir aktivitedir" diyor. "Çok sayıda fizik tedavi uzmanı bağdoku ve tendon yırtılmasından şikâyetçi olan hastalarına ekseri bisiklet binmelerini söylüyor." Lawson, herkese bisiklette HIIT yapmalarını öneriyor. "Çoğu erkeğin dışarıda 60 km koşmasına gerek yok ne de olsa. O yüzden uzun süreli dayanıklılık seanslarına da gerek yok." Üstelik spinning derslerine girmeye başlarsanız, yaptığınız HIIT çalışmaları sayesinde eğitmeniniz peş peşe sprint yaptırdığında çok zorlanmazsınız. Bunların yanında fazladan kalori yakmış da olacaksınız. Yarım saat pedal çeviren bir erkek ortalama 275-400 kalori yakar. Tabii bu kişinin ağırlığına, boyuna, metabolizmasına ve yoğunluk seviyesine göre değişir. "Boyum 1.79, kilom da 77. 45 dakika pedal çevirdiğimde 650-750 kalori yakıyorum."

PEDALDA USTALAŞ

17 Tour de France yarışı gibi rekor sayıda yarışta pedal çeviren Almanyalı eski profesyonel bisikletçi Jens Voigt'in verdiği tüyolarla hem açık hem de kapalı alanda bisiklet maceralarınızı daha eğlenceli geçirin.

Bisiklete yeni başlayan birine tavsiyeleriniz nelerdir?

İlk önce hedefinizi belirleyin. Örneğin, 1 kilo vermek için pahalı bir bisiklet almaya, deli gibi pedal çevirmeye gerek yok. Dışarı çıkıp normal bisiklete binin yeter. İkincisi, hemen 150 km ile başlamayın. Nefret eder ve bir daha ayağınızı sürmezsiniz.

Bisikletimi ayarlarken nelere dikkat etmem lazım?

Çevrenizdeki bisikletçiye veya tamirciye gidip bisiklet ve pedal sistemi hakkında bilgi edinin. Ayrıca çok fazla oturduğunuzdan oturağın konforlu olması gerekiyor. Ayaklarınızın su toplamaması için de uygun ayakkabı seçmelisiniz.

Tour De France yarışına hazırlanırken nasıl çalışıyordunuz?

Hazırlık aşamasında günde 965 km bisiklet binerdik. Üç hafta yoğun çalışıp sonraki hafta hafifletirdik. Böylece vücudumuz kendini toparlar, biz de çabalarımızı güç olarak geri kazanırdık.—*Shawn Donnelly*

Fotoğraflar *Jay Sullivan*

Bella nut

%65,2
KARBONHİDRAT

TÜRKİYE'NİN İLK KAHVELİ PİRİNÇ PATLAĞI

ŞEKER YOK

%14,2 PROTEİN

PİRİNÇ

PST

KAHVE

RUŞEYM

YÜKSEK PROTEİN

YÜKSEK KARBONHİDRAT

YENİ ÜRÜN

BellaNut Ürünleri SUPPLEMENTLER.COM 'da Satışta

BELLANUT AİLESİNİN DİĞER ÜRÜNLERİNİ DENEDİNİZ Mİ?

Yazan *Jeff Tomko*

SAAT BU SAAT

KAS SAATİ tekniğiyle merkez bölgenizi yepyeni bir şekilde sınayın.

Antrenör Rich Power'ın cebinde hep bir failure vardır. Eski boksör ve MMA dövüşçüsü Power, hem profesyonel atletleri hem de sıradan bir adamı geliştirmek için bu felsefe çevresinde tasarladığı, hareketi bol antrenmanlar uygulatıyor. Power'ın en sevdiği hareketlerden biri ise sağlık topuyla kas saati egzersizi. Buna plankın kralı da diyebilirsiniz. San Diegolu antrenör bu hareketi, iki omurunun ezilip kafasının arkasındaki kasların hasar aldığı ring kazasından sonra sağlam ve dengeli bir merkez bölgesi geliştirmek için icat etmiş. "Spor müsabakalarının çekim hataları bandı gibiydim" diyor gülerek. Kas saatinde kendinizi bir sağlık topundan ötekine itiyorsunuz. Plank duruşu merkez kondisyonunu geliştirirken, patlayıcı "saat" hareketi de bu bölgeyi esnetip kuvvetlendiriyor. Power: "Merkez bölgenize kondisyon kazandırarak sadece güçlenmiyorsunuz, aynı zamanda vücudunuzu alışık olmadığı bir biçimde sınamış oluyorsunuz. Öğrencilerimin harekette ustalaştıkça antrenmanlarından daha çok verim aldığına şahit oluyorum." Amaç gayet basit: yapın ve bitirin! 5-6 sağlık topunu saatteki rakamlar gibi dizin. Ayaklarınız bitişik konumdayken ister ellerinizle yürüyün isterseniz de bir sağlık topundan diğerine kendinizi itin. Son topa eriştikten sonra ters yöne uygulayın. Power, yoğunluğu yükseltmek için sağlık topu yerine yoga bloku kullanmanızı öneriyor. "Rahat bir araba koltuğuna yaslanıyormuşsunuz gibi şınav çekin" diyor Power. "Vücudunuzu dik tutabileceksiniz. Sonra araba döndürüyormuşsunuz gibi çevirin."

YAPILIŞI

KAS SAATİ

1 5-6 tane sağlık topunu aralarında 15 santim boşluk bırakarak saatteki rakamlar gibi dizin.

2 Ellerinizi topun üstüne koyup omuz ve el bileklerinizi hizaya alın. Ayaklarınızı bitiştirip ilk sağlık topundan diğerine kendinizi itin, ancak yere asla dokunmayın.

3 Son topa erişene kadar devam edip bittiğinde tersine uygulayın.

FORM KONTROL

Hareketin tamamında karın kaslarınızı sıkıp asla gevşetmeyin. Böylece hareket tamamlanana kadar sabit kalabilirsiniz.

Daha çok egzersiz için Power'ı Instagram'da takip edin: ***@Pow3erfoward***

Fotoğraflar *Jay Sullivan*

EKLEM KÜÇÜK, İŞİ BÜYÜK

Ağrılarınızı azaltıp performansınızı iyileştirmek için el ve ayak bileklerinizin "kilidini açın.

Tamam, kalça ve bel kadar baskı altında kalmıyorlar ancak el ve ayak bilekleri, salonda ve salon dışında yaptığınız bütün hareketlerin daha verimli, ağrısız ve eklemlere dost şekilde yapılmasında büyük rol oynar. Eklem tutukluğunuz varsa, eklemlerinizi özgür bırakıp daha iyi hareket etmelerini sağlayan planımızı uygulayın.

SERİ TAKTİK
Buradaki hareketleri antrenmandan sonra ve önce yapın.

SORUN

El ve ayak bileği eklemlerindeki zayıf hareket aralığı, zamanla diz ve dirsek ağrılarına yol açar. Daha kötüsü, sorunun dirsek veya dizde olduğu sanılarak bu bölgelere odaklanılıp el ve ayak bilekleri toptan ihmal edilir.

NEDEN

Belli bir eklemin hareket aralığını kullanmazsanız, o eklemi tamamen kaybedebilirsiniz. AMP Training salonunun sahibi Chris Cooper, "Vücut alttan yukarı çalışır" diyor. "Ayak bileği hareketliliğinin yitirilmesi, squat yapsanız da lunge yapsanız da bütün sistemi sekteye uğratabilir." Aynı şey el bileğiniz ile dirsek ve omuz arasındaki ilişki için de geçerlidir.

ÇÖZÜM

Hareket kabiliyeti kuvvetin kardeşidir, çünkü o olmadan büyük ağırlıklar kaldıramazsanız. El ve ayak bileklerinizin hareket aralıklarını tam kullanın. Çalıştırmaya başladığınız hareket aralığını yeni hareketlerle pekiştirin. İki eklem de menteşe gibi bir yukarı bir aşağı oynar. El ve ayak bileği eklemlerin en benzersiz özelliği ise hafif yanal hareket edebilmeleridir.

▲ BANTLA AYAK BİLEĞİ EGZERSİZİ

Ayak bileklerinden birinin etrafına bant dolayıp diğer ucunu da güç istasyonuna takın. Bant olan bacaktaki dizinizi ayak parmaklarınızın üzerine düşene kadar öne bükün. Ayak bileği başına 20 tekrardan 3 set tamamlayın.

▼ EL BİLEĞİ KASMA DİZİSİ

Ayaktayken elinizi yukarı açıp sonra da yandan yana hareket ettirerek 20 tekrar tamamlayın. Elinizi aşağı döndürerek tekrar edin. Zorlaştırmak için bileğinize bant geçirin.

Fotoğraflar ***Jay Sullivan***

Neden Fit in Class?

- Taahhüt ya da cayma bedeli olmadan aylık sadece 99 TL
- Kredi kartına vade farksız 9 taksit
- Tek üyelikle İstanbul'un her bölgesinde yüzlerce salon ve stüdyoda grup derslerine katılma imkanı
- Salon kapandı ya da eğitmen değişti derdine son

Fit in Class Nasıl Çalışır?

1. İstanbul'un tüm bölgelerinde farklı salonları ve aktivitleri deneyebilirsin
2. İnternet sitemiz üzerinden dilediğin salon ve derse aynı gün içinde rezervasyon yaptırabilirsin
3. 24 saat önce rezervasyon iptali yapabilirsin
4. Aynı salona, aynı ay içerisinde 3 kereden fazla rezervasyon yapamıyorsun
5. Dilediğinde üyeliğini ücretsiz iptal edebilirsin

ÜYE OL

www.fitinclass.com'a gir!
Aylık **99 TL** tek fiyat ile
üyeliğini gerçekleştir.

AKTİVİTENİ SEÇ

İstediğin salonda dilediğin
aktiviteyi seç ve yeni bir
çok aktivite keşfet.

REZERVASYON YAP VE KATIL

Aktivite zamanını
kendin belirle!

Fit in Class
Aktiviteni Seç, Formunu Yakala

Aylık Sadece 99 TL

SINIRSIZ GRUP DERSİ

TEK ÜYELİK TEK FİYAT

Tek Üyelikle Yüzlerce Salon ve Stüdyo Keşfet!
Hayatın Grup Derslerine Değil,
Derslerin Hayatına Uysun.

fitinclass FitinClass fitinclass fitinclass www.fitinclass.com

Yazan *Joe Wuebben*

HAFİFE ALIN
Kaldırma hareketlerinde kontrollü 50 tekrar yapabileceğiniz bir ağırlık seçin. Hafif başlayıp kas gerilimine odaklanın.

PİS ELLİ

Yüksek tekrarlı Pis Elli antrenmanının yeni haliyle daha hızlı kaslanın.

Aslında CrossFit için tasarlanan Pis Elli (Dirty Fifty) antrenmanı, olabildiğince az bir süre içerisinde ellişer tekrarlı on farklı hareketten oluşuyor. Geleneksel Pis Elli bayağı zor ve işlevsel hareketlerden oluşuyor, ancak kas geliştirme ayağında o kadar da etkili olduğunu söyleyemiyoruz. ABD'deki Conviction Training Facility (convictiontraining.com) salonunun sahibi ve baş koçu CF-L2 Craig Hysell bildiğimiz antrenmanı biraz daha "kaslı" bir hale getirdi. Sağda verdiğimiz antrenmana getirdiği yenilik flye, curl ve lat pulldown gibi hareketlerle kasları şişirirken antrenmanın işlevsel ve zorlu ögelerinden çalmadı. "Bu sürümün hipertrofiyi desteklemesi, eklem sağlığını ve toparlanmayı geliştirmesini amaçladık" diyor Hysell. "Antrenman yaşınıza göre orta-düşük ağırlıklarla çalışmanızı ve ara verdiğiniz günün öncesinde yapmanızı öneririm. Hedef, hareketin tamamında kası baskı altında tutarak kas büyümesini optimize etmektir."

ANTRENMAN

GÜNCELLENMİŞ PİS ELLİ

TALİMAT: Bir hareketi 50 tekrarla tamamladıktan sonra diğerine geçin. Başlangıç seviyesindekiler 35 tekrarla yetinebilirler.

HAREKET	TEKRAR
DUMBBELL FLYE	50
DUMBBELL LUNGE	50 İKİ BACAK
▲ HANGING WINDSHIELD WIPER	50
DIP	50
DUMBBELL CURL	50 İKİ KOL
V-UP	50
DUMBBELL SQUAT TO OVERHEAD PRESS	50
LAT PULLDOWN	50
DUMBBELL SINGLE-LEG DEADLIFT	50 İKİ BACAK
ROWING MACHINE	50 KALORİ

Fotoğraflar *Edgar Artiga*

EN İDDİALI KAMPANYALAR
FAN CLUB'TA, FAN CLUB
ANADOLU EFES MOBİL UYGULAMASINDA!
17 18
42
ANADOLU EFES
TURKISH AIRLINES EuroLeague
oneteam
adidas
ANADOLU EFES
SPOR KULÜBÜ
GÜCÜNÜ ORTAYA KOY
HEMEN İNDİR!
App Store'dan İndirin
Google Play 'den indirin
ANADOLU EFES SPOR KULÜBÜ FAN CLUB
ANADOLU EFES SPOR KULÜBÜ

Yazan ***Shawn Donnelly***

İŞ KAFADA BİTER

Zihninizi çalıştırarak karşınıza çıkan bütün engelleri daha güçlü aşabilirsiniz.

SÜRECE ODAKLANIN

Sıradan insanlar sadece sonuçlarla ilgilenirken, yüksek düzeyde etkili ve başarılı insanlar bu sonucu doğuran adımları değerlendirirler. Spor psikoloğu Jason Selk, "Zihin tek seferde sadece bir şeye tümüyle odaklanabilir" diyor. "Sonuçlara odaklanıyorsanız, sizi o sonuca götüren adımlara, yani sürece odaklanamazsınız."

GÖZÜNÜZDE CANLANDIRIN

Performans psikolojisinin bir numaralı unsuru başarıyı gözünde canlandırmaktır. "Bilim, bir dakikalık canlandırmanın yedi dakikalık fiziksel çalışmaya eşit olduğunu söylüyor" diyor Selk. 2-10 saniye boyunca iyi performans çıkardığınızı hayal edin. Antrenman ve yarışmalardan önce kesinlikle yapın. Süreci ve sonuçları birlikte görün; sadece hedefi geçtiğinizi değil! Kendinizi o ana yaklaşırken, ilerlerken ve diğer tarafa geçerken hayal edin.

SOLUMANIZI KONTROL EDİN

Nabzınızın maçtan, yarıştan veya yoğun bir antrenmandan önce hızlanması gayet doğal. "Maalesef bu performansı baltalıyor" diyor Selk. Nabzınızı kontrol altına almak için şu tekniği uygulayın: Altı saniye nefes alın, iki saniye tutun, yedi saniyede dışarı verin. Bu tekniği etkinliklerden önce, molaların tamamında veya kendinizi gergin hissettiğiniz her anda uygulayın.

OLUMLU KONUŞUN

Beklenti kuramına göre odaklanılan her şey yayılır. "O yüzden kendinizden bahsederken çok olumlu bir tavır takının" diyor Selk. "Şaka ederken bile kendinizi kötülemeyin. 'Şu işte pek becerikli değilim' yerine 'Bu işte kendimi geliştiriyorum' deyin."

TAVIR BELİRLEYİN

Kuvvetli yönlerinize ve hedeflerinize yoğunlaşmanızı sağlayacak bir mantranız olsun. Bunu oluştururken de söylediklerinizi zaten vuku bulmuş gibi davranın. "Kendinizle ne kadar çok doğru tavırla konuşursanız, ona o kadar inanırsınız" diyor Selk. "İnandıktan sonra da başarılı olma şansınız hayli artar."

EUGENIO MARONGIU/OFFSET

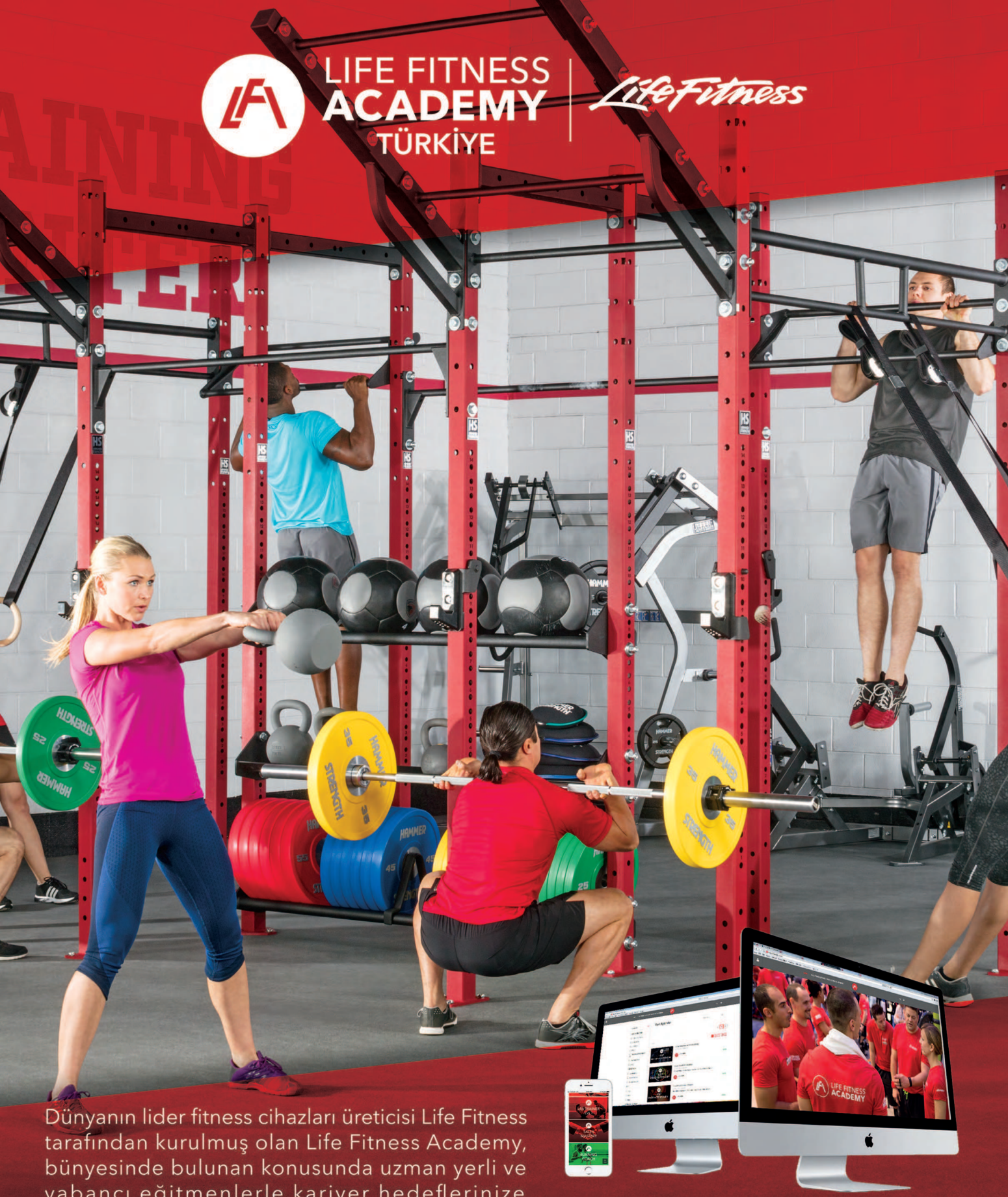
GÖR VE OL

Kendinizi 2-10 saniye iyi performans gösteriyormuş gibi hayal edin.

JASON SELK

St. Louis Cardinals takımının eski spor psikolojisi direktörü ve 10-Minute Toughness kitabının yazarı. Daha fazlası için enhancedperformanceinc.com adresini ziyaret edin.

LIFE FITNESS ACADEMY TÜRKİYE | Life Fitness



Dünyanın lider fitness cihazları üreticisi Life Fitness tarafından kurulmuş olan Life Fitness Academy, bünyesinde bulunan konusunda uzman yerli ve yabancı eğitmenlerle kariyer hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.

Bizi Takip Edin LFATurkiye

Eğitimler hakkında bilgi almak için

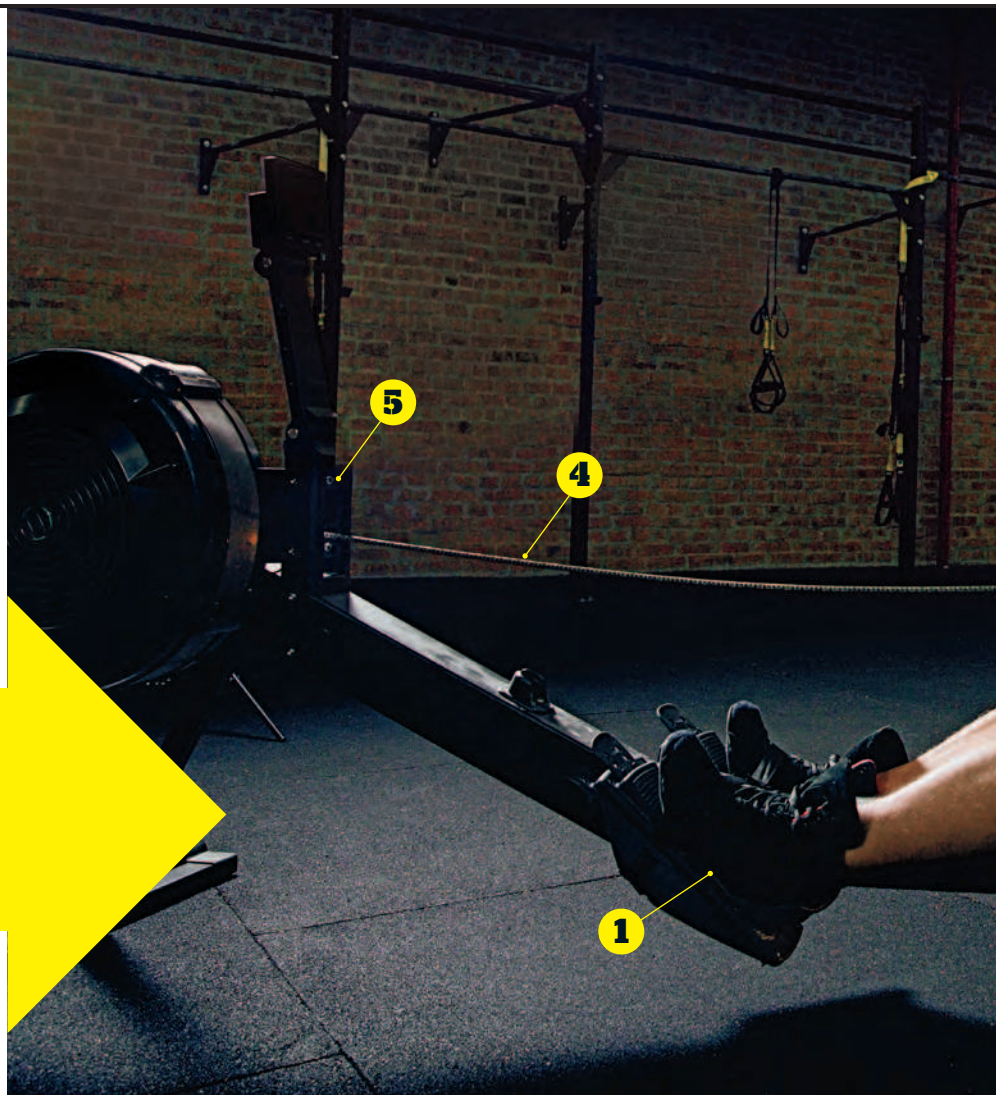
www.lfaturkiye.com | 0212 213 36 37

LFA Türkiye'de hedeflerine uygun fırsatlar bulabilir, ailemizin bir parçası olabilirsin.

5 KÜREK TEKNİĞİ HATASI

Kürek makinesi kardiyonuza sınıf atlatabilir. Doğru kullanırsanız tabii.

Eğer eklemlerinizi mahvetmeyen sağlam bir kardiyo çeşidi arıyorsanız, erg de denen kürek makinesinden başkasını düşünmeyin. Koşu bandında koşmanın ya da ip atlamanın aksine ergde dizleriniz sağlam kalıyor. Üstelik sadece konsantrik kısımda, yani hareketin üst yarısını da çalıştığınız için ertesi gün ağrıdan kıvranmıyorsunuz ki bu da sonraki antrenmanlarınıza daha zinde başlamanıza olanak sağlıyor. Ancak yanlış kürek çekerseniz sırtınız ağrımaya ve kardiyo verimini yitirmeye başlıyorsunuz. Bunun üzerine biz de çoğu kişinin yaptığı beş hatayı sıraladık. Aman siz yapmayın!



ERG HATALARINI DÜZELT

1 Ayaklarınızı yanlış yerleştiriyorsunuz.

Kayışı ayağınızın en geniş tarafından geçirin. Bu sayede topuk ya da parmaklar yerine ayak tabanınızın ortasıyla iter ve optimal güç üretirsiniz.

2 Yanlış sırayla hareket ediyorsunuz.

Çoğu kişi çekmeye kol veya gövdeleriyle başlar. Yanlış! Temel itki bacaklarınızdan gelmeli. Bu sayede daha çok güç üretir ve tekrarları daha etkin şekilde tamamlarsınız. Önce büyük, sonra küçük kaslar hareket etsin.

3 Postürünüz zayıf kalıyor.

Spor salonunda (ve de hayatta) yapılan bütün hareketlerde olduğu gibi kürekte de postürünüzün güçlü olması lazım. Kürek çekerken dik ve doğru oturun; omuzlar geride, göğüsler dik olsun. Kürek çekerken öne kamburlaşırsanız sırtınız ağrıyabilir ve hareketten tam randıman alamazsınız.

4 Cable Row gibi yapıyorsunuz.

Kürek makinesi ile kablo makinesi çekmeleri arasındaki temel fark küreğin bir tüm-vücut

Yazan ***LaRoy Warner***

hareketi olmasıdır. Önce bacaklarınızla başlayıp sonra tutacaktan çekin; dirsekleriniz önde olsun. Akıcı ve kesintisiz şekilde hareket edin.

5 Direnci abartıyorsunuz.

En yaygın erg hatalarından biri de ağırlığı abartmaktır. Fazla ağırlık formunuzu bozup sakatlanmaya yol açabilir. Daha kontrollü ve dengeli bir merkez bölgesi için 4 ilâ 7 seviyelerinde çalışın. Ağırlıktansa hareketin formu daha önemlidir.

MERKEZ – KONDİSYON

ERG DÖNGÜSÜ

TALİMAT: Aşağıdaki döngüleri öğrettiğimiz yeni bilgileri dikkate alarak antrenmanlarınızın sonunda yapın.

DÖNGÜ A

HAREKET	TEKRAR
SPRINT ON ERG	500 METRE
PIKE ON ERG	10

Turlar arasında ikişer dakika dinlenerek iki tur tamamlayın.

DÖNGÜ B

HAREKET	TEKRAR
SPRINT ON ERG	250 METRE
KNEE TUCK ON ERG	10

Tur aralarında birer dakika dinlenerek dört tur tamamlayın.

NATURE'S SUPREME

Kış Aylarına Nature's Supreme İle Hazırlanın!

CURCUMIN with NOVASOL®
- Patentli Novasol® Curcumin ham madde
- 185 kat yüksek biyoyararlınım
- 800 mg Curcumin ekstresi
- Ana Bileşen Menşe: **Almanya**

VITAMIN D3
- Her kapsülde 1000 IU D3 vitamini
- **Patentli Quali®-D** ham madde
- Ana Bileşen Menşe: **İsviçre**

D vitamini normal kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.

PROBIOTIC 5B
- Her kapsülde 5 milyar probiyotik
- Bağırsakta çözünen **patentli Drcaps™** kapsül
- 600 mg inülin (Prebiyotik)

Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

OMEGA 3
- Yüksek oranda EPA ve DHA
- Bağırsakta çözülen kaplı softjel
- **Meg®3 patentli** ham madde
- Ana Bileşen Menşe: **Kanada**

EPA ve DHA kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

VITAMIN B COMPLEX
- **Patentli Quali®-B** ham madde
- Bitkisel Kapsül
- Ana Bileşen Menşe: **Fransa**

B12 vitamini, B6 vitamini, Niasin, Tiamin, Riboflavin, Biotin ve Pantotenik asit normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.

VITAMIN C
- **Patentli Quali®-C** ham madde
- 10 mg Çinko ilaveli
- Ana Bileşen Menşe: **İngiltere**

C vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunu

* Yeditepe Üniversitesi Ar&Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

www.naturessupreme.com

SHUTTERSTOCK

Yazan *Lee Boyce*

ACININ DÖRT DAKİKASI

Metabolizmanızı yükseltmek için yağları kül eden Tabata cilasını deneyin.

TABATA ÇALIŞMASI
Süre ölçeri dört dakikaya ayarlayın. 20 saniye olabildiğince sıkı çalışın, 10 saniye dinlenin. Sekiz tur tamamlayın.

NE ZAMAN?

Tabata yöntemini antrenman sırasında veya sonrasında uygulayın. Başta yaparsanız, antrenmandan istediğiniz gibi verim alamazsınız. Ancak mountain climber vücut ağırlığıyla yapılan ve merkez bölgesine yoğunlaşan bir kondisyon hareketi olduğundan, büyük kas gruplarınızı çalıştırdığınız antrenmanların hemen ardından rahatlıkla yapabilirsiniz. Uyduğunu düşündüğünüz bütün çalışmalarda yapabilirsiniz aslında! Tabata yöntemini ağırlıklı veya ağırlıksız istediğiniz harekette uygulayabilirsiniz.

NEDEN?

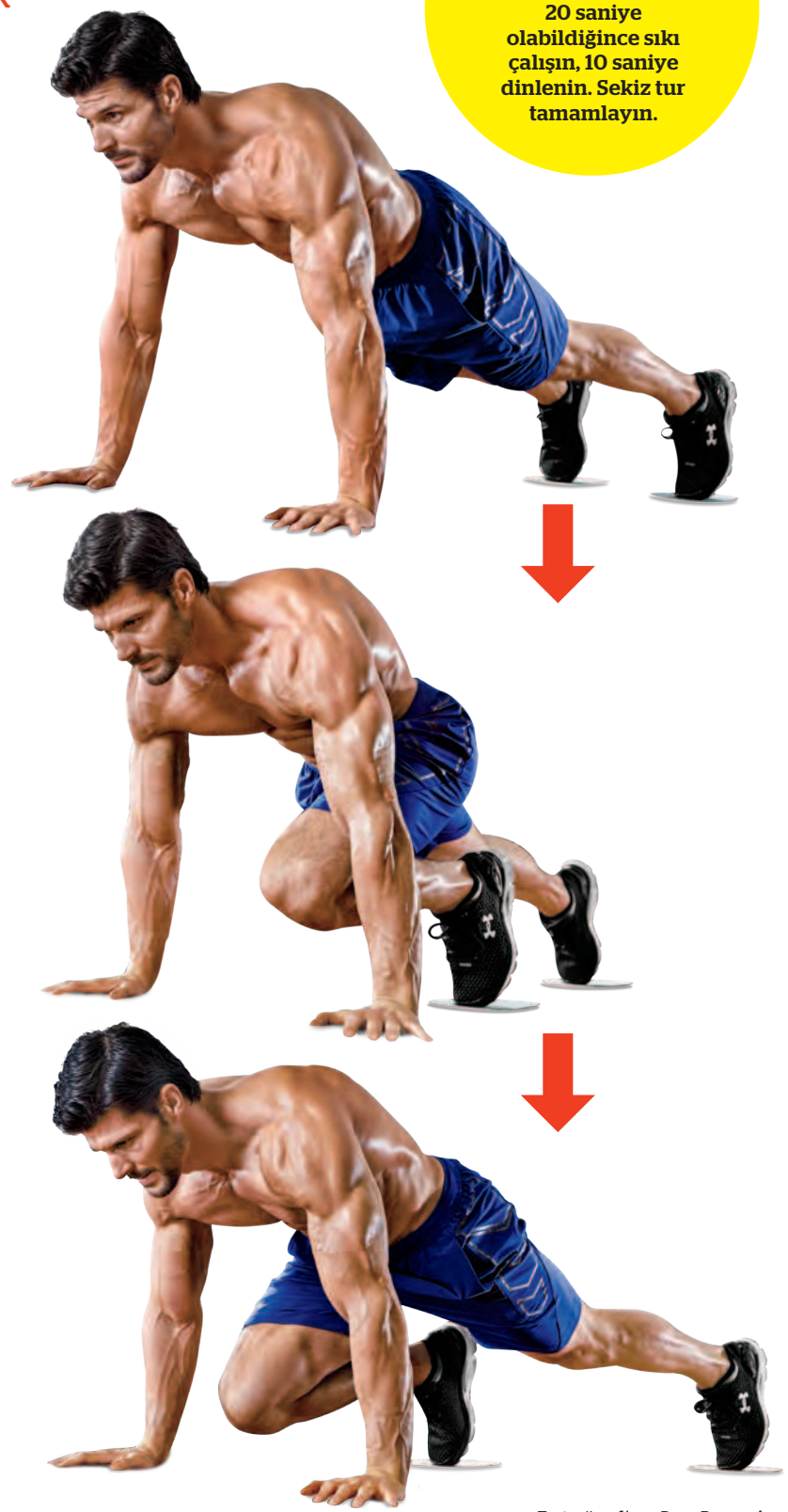
Bu türdeki cila hareketleri, metabolizmanızı anında hızlandırarak daha çok kalori yakmanızı ve antrenmandan sonra da yakmaya devam etmenizi sağlar. Üstelik kısa süre dinlenerek salonda vaktinizi daha etkin kullanabilir ve yorulmadan devam edebilirsiniz.

TABATA

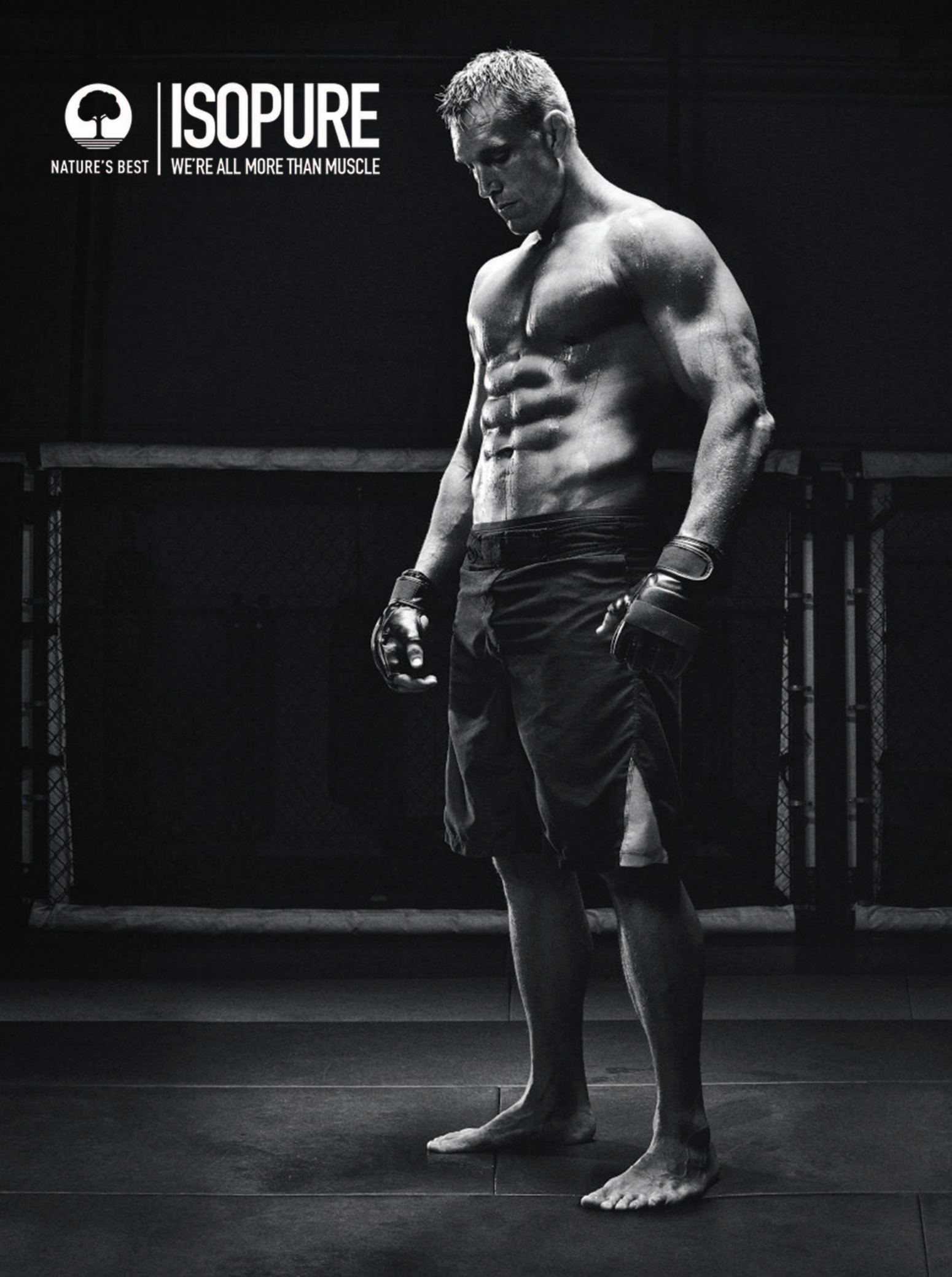
YAPILIŞI

1 Zeminde veya yüksek bir düzlemde (ağırlık sehpası gibi) şınav pozisyonu alıp ayaklarınızın altına kayma keçesi yerleştirin.

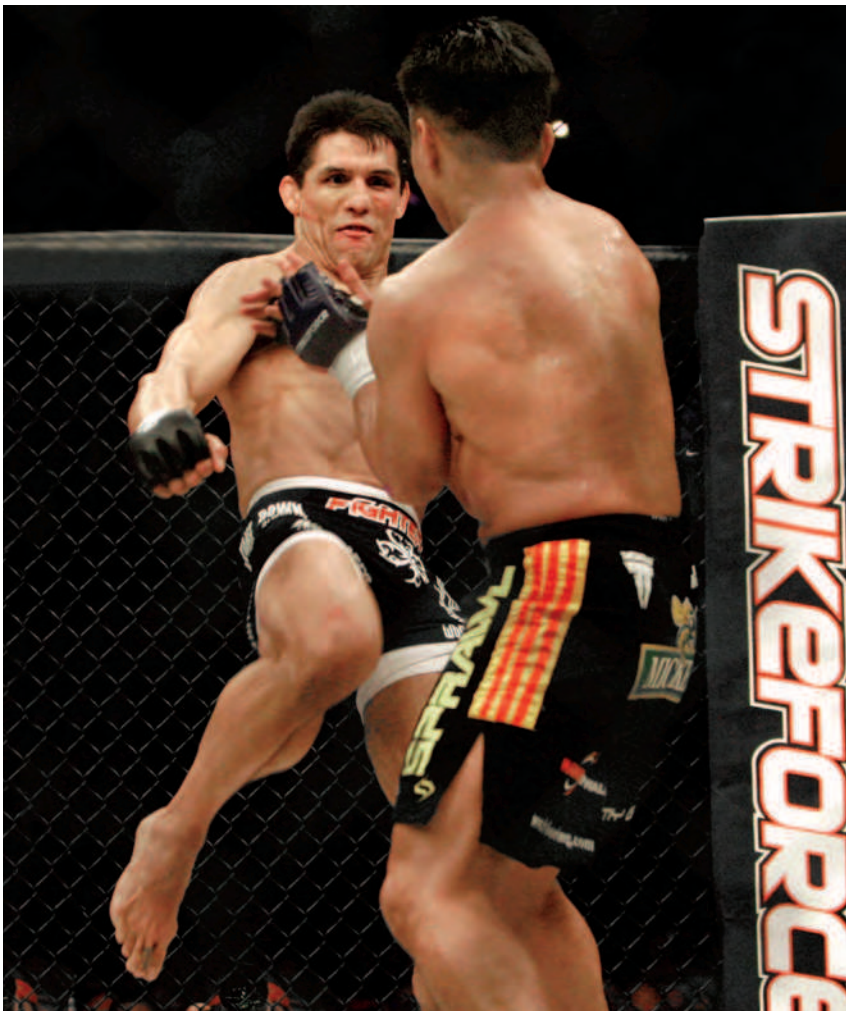
2 Hızlı şekilde sırayla dizlerinizi koltukaltlarınıza çekin. Arkada kalan bacağınızı açık tutun ki sehpaya fazla "çökmeyin". Gövdenizi sabit, omurganızı düz tutun ve karnınızın yandığını hissedin.



Fotoğraflar *Per Bernal*


NATURE'S BEST
ISOPURE
WE'RE ALL MORE THAN MUSCLE

Yazan ***Jeff Tomko***



MEDİTASYON ÇAĞI

Meditasyon hem atletlerin hem de iş adamlarının ruhen ve bedenen toparlanmalarını sağlıyor. Siz neden yapmayasınız?

Zihnin sakinleştirilip dinlendirilmesiyle yaşanan derin huzur hissine meditasyon denir. Pek çok faydasını sayabileceğimiz bu durum, karma dövüş sanatları efsanesi Frank Shamrock'un 1994'deki Tokyo çıkışından beri antrenman rutininin ayrılmaz bir parçası. Ağrıları, stresi ve endişe halini azalttığı, uykuyu iyileştirdiği kanıtlanmış bu uygulama, maalesef çok yaygın bir alışkanlık değil. Ancak meditasyon, 45'lik eski UFC ortasiklet şampiyonunun kariyerinin tamamında kullandığı bir yöntem. Buna, ezeli rakibi Kazushi Sakuraba ile geçen Ekim ayında yaptığı maç da dâhil! Huzur deyince aklınıza uyku gelmesin. Meditasyon, maç öncesi motivasyonu canlandırıcı da bir göreve sahip. Boş soyunma odasının ışıklarını söndürüp yere uzanan Shamrock'un dikkatini dağıtabilecek tek şey arenadan gelen sesler ve titreşimler. Shamrock, adına "uzun, karanlık ve mitolojik bir merdiven" dediği derin, ritmik soluma yolculuğuna başlıyor. Ne kadar derine inebilirse kendini o kadar "havada süzülüyor" hissediyor. O noktadan sonra artık maça hazır hale geliyor.

Sakuraba'yla dövüştüğü maçta berabere kalan Shamrock, "Sakuraba dövüşünden önce hoş bir meditasyon yapmıştım" diyor. "Çünkü havada o kadar çok enerji vardı ki arenayla bağlantı kurabildiğim müthiş huzurlu bir yere gidebilmiştim." Shamrock'a (frankshamrock.com) göre meditasyon beyin jimnastiğinin olmazsa olmazı. "Rehabilitasyon etkili bir uygulama olarak müthiş fayda sağlıyor" diyor. "Zihninizi gevşetiyor, yeni düşüncelere dalıyor ve kendinizde ve zihninizde yeni bir anlayış sayfası açan yeni eylemlere hazırlanmış oluyorsunuz."

MEDİTASYONUN

OLMAZSA OLMAZLARI

New York'taki meditasyon stüdyosunun kurucusu Khajak Keledjian, meditasyon deneyimini en iyi şekilde yaşamanız için yapmanız gerekenleri anlatıyor.

İSTİKRAR

Intermix giyim markasının ortak kurucusu Keledjian, "Meditasyonu aksatmadan yapabileceğiniz bir yer ve zaman belirleyin" diyor. "Yeni bir alışkanlık edinmenin en önemli ögesi istikrar. Aynı ve aşina olduğunuz bir yerde ne kadar çok meditasyon yaparsanız, meditasyona o kadar odaklanabilir ve yoğunlaşmada o kadar az zorlanırsınız."

RAHATLIK

"Deneyiminizi zenginleştirmek için üstünde rahat edeceğiniz bir meditasyon minderi alın" diyor Keledjian. Öz yağları, bedenin ve zihnin gevşemesine yardımcı olur. Ben yanımda ekseri masaj topu taşır ve el bileklerimi ovarım."

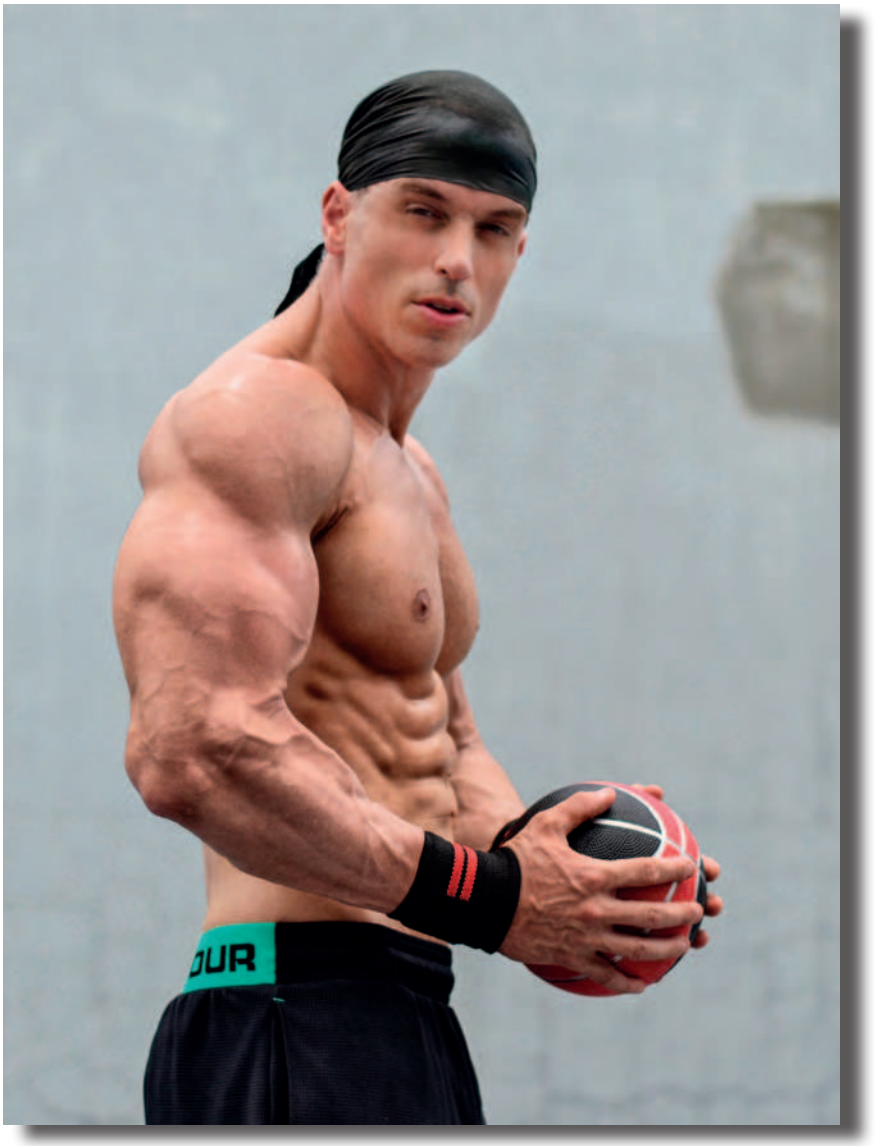
KILAVUZLUK

"Yeni uygulamamızda (inscape.life) kullanıcıya kılavuzluk ediyoruz. Kendinize yoğunlaşıp içinize dönmek için önce beş dakikayı geçmeyecek nefes egzersizleri yapın. Meditasyona yeniyseniz, kılavuzlu deneyim sayesinde dikkatinizi daha iyi topluyor ve farkındalığınızı daha iyi kontrol edebiliyorsunuz."

SHUTTERSTOCK; CHRISTIAN HARDER (INSCAPE STUDIO)

Motivasyonu Koruma Sanatı

Motivasyonu koruma sanatı, olumsuz duygularla baş etmek için olumlu duygularımızı kendi lehimize çevirerek mükemmelleştirilebilir.



Hepimizin bildiği gibi kayda değer herhangi bir şeyi elde etmek konusundaki başarı, her bakımdan özveri ve disiplin gerektirir. Çok çalışmak ve rutini disipline dönüştürmek için de ciddi sebeplerimiz olması lazım. Okurlarımıza sık sık önerdiğim şeylerden biri, "sağlığı" en büyük öncelikleri ve düzenli egzersizi de motivasyonu koruma sebebi haline getirmeleri.

1. KISA VE UZUN VADELİ HEDEFLER KOYUN

Bu, motivasyonunuzu korumanız için en önemli faktörlerden biri. Sebeplerimiz ne kadar güçlü olursa olsun, hepimiz ortaya koyduğumuz çalışmanın sonuçlarını görmek isteriz. Kendinize hem kısa vadeli (6 ile 8 haftalık) hem de uzun vadeli hedefler (6 aydan bir yıla kadar) koymanızı şiddetle tavsiye ediyorum. Kısa vadeli hedefler motivasyonunuzu korurken uzun vadeli hedefler sıkı çalışmanızın sonuçlarına dair içinizde uyanabilecek şüpheleri ortadan kaldırır.

2. UZUN SÜRELİ SONUÇLAR & MOTİVASYON İÇİN GÜÇLÜ SEBEPLERİNİZ OLSUN

Hepimizin yolculuğun tamamını sürdürebilmek için güçlü sebeplere ihtiyacı var. Peki, güçlü sebeplere sahip olmak ne demek? Bu, kendimiz ve ailemiz için sağlıklı olmak, egzersizi zihnimizin bize yol göstermesini sağlayacak mental ve fiziksel bir terapiye dönüştürecek vesilelere sahip olmak demek.

3. KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

Kişisel deneyimlerimden fark ettim ki, ulaştığınız her kısa vadeli hedef; kendinizi ödüllendirmek, motivasyon seviyenizi kamçılamak için harika bir yol. Örneğin, kısa vadeli hedeflerinizden birini her tamamladığınızda kendinize yeni bir çift spor ayakkabı, yeni bir spor t-shirt'ü veya egzersiz aksesuarı alın. Bunlar basit ödüller gibi görünebilir, ancak motivasyonunuzu kısa vadede yükseltme konusunda size destek olur ve hatta size daha büyük bir başarı hissi verirler.

4. EĞLENİN

Sonuçta, egzersiz yapmayı eğlenceli bir aktivite olarak görmek gerekir. Tabii ki hepimizin ciddi hedefleri var, fakat eğlencesiz hayat nedir ki? Egzersizlerinizi daha az sıkıcı hale getirmek için rutininizi sürekli değiştirin. Planınıza hiç denemediğiniz yeni egzersizler ekleyin, kardiyo yöntemlerinizi ve aletlerinizi değiştirin, gittiğiniz spor salonunu değiştirin ve egzersiz yapmak için yeni yerler deneyin. Bu faktörler sizi hem konfor alanınızın dışına çıkartır hem de sıkılmanızı engeller.

5. NEDEN BAŞLADIĞINIZI HATIRLAYIN

Motivasyon seviyenizin düşmeye başladığını hissettiğinizde, kendinize neden egzersiz yapmaya başladığınızı hatırlatın. Sağlıklı olmak ve aileniz için iyi bir rol model teşkil etmek gibi sebeplerinizi hatırlayın.

SONUÇ

Motivasyon, hedeflerimizi başarma yolunda çok önemli bir faktör. 2018'de hiç olmadığımız kadar motive olacağız ve bütün hedeflerimize tekrar tekrar, set set, gün gün ulaşacağız.

TEAM ON
MUSCLE*
IMMUNITY▪
FATIGUE REDUCTION▪
OPTIMUM NUTRITION
30
YEARS
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

OPTIMUM NUTRITION
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM

GOLD STANDARD KEEPS IT GOING

Before training, you want energy and focus. Then there's your post-workout protein shake to help kick-start muscle growth & repair. In the gym, during your workout, Gold Standard BCCA™ can help you during intense training while supporting your immune system and reducing tiredness▪, so you can hit your next workout. This new powder was formulated to be highly drinkable with light flavors to encourage steady sipping throughout extended training sessions. This is the new Gold Standard for intra-workout support.

5 g BCAAs

250 mg WELLMUNE®

200 mg RHODIOLA

* Magnesium supports normal muscle function

▪ Vitamin C contributes to maintain normal function of the immune system during and after physical exercise. Vitamin C and magnesium contribute to the reduction of tiredness and fatigue.

BESLENME

BESLEYİCİ ÖDÜLLER

Hem iştahınızı ödüllendirecek hem de kaslarınızı besleyecek güç ve protein dolu beş antrenman sonrası tarifi.

Araştırmalar, antrenmandan sonra protein ve karbonhidrat tüketmenin toparlanmayı hızlandırıp kas gelişimini arttırdığını gösteriyor. Ancak söz konusu aralık, kıymeti kendinden menkul çoğu spor salonu gurusunun dediği gibi öyle bir saat (hatta iki veya üç) içinde kapanmıyor. Journal of the International Society of Sports Nutrition dergisinde çıkan yeni bir incelemeye göre, antrenmandan sonra altı saat içerisinde proteini bol, doğal gıdalarla beslenerek de kaslarınızı geliştirebiliyorsunuz. Verdiğimiz bol proteinli, bol besinli tarifleri antrenmanınızdan sonra hazırlayarak tüketin ve kaslarınızın azami potansiyelini ortaya çıkarın.

Yazan *Tricia Williams ve LC Harrell*

BADEM EZMELİ GÜÇ BARLARI

8 SERVİS

120g badem ezmesi
175g bal
100g kavrulmuş yulaf
15g pirinç gevreği
170g kinoa veya darı
70g dilimlenmiş badem
35g kıyılmış turna yemişi
Deniz tuzu

1. 20 santimlik kare bir tepsiyi pişirme spreyiyle yağlayıp içine pişirme kâğıdı serin.
2. Ufak bir tavada badem ezmesi ve balı karıştırıp kısık ateşte tamamen eriyene dek 3 dakika pişirin.
3. Orta boy bir kapta yulafı, gevreği, kinoayı, yemişi, bademi ve tuzu karıştırın. Ballı karışımı kuru karışımın üstüne döküp karıştırın. Tepsiye aktarın.
4. Ellerinizi ıslatıp karışım dümdüz olana kadar tepside bastırın. 1 saat kadar buzdolabında bekletin.
5. Karışımı dolaptan alın; katı ve sert bir kıvamda olması lazım. 5 santimlik parçalara kesin.

MAKROLAR

265	7g	34g	13g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

YEMEK STİLİSTİ SUZANNE LENZER

BAR HESABI
Protein barınızı evde yaparak içeriğinin kalitesine siz karar verin.

KARA MAKARNA
Esmer pirinçten yapılan makarna glütensiz olup daha kolay hazmedilir.

SOMON YANINDA LAHANA PESTOLU KEPEKLİ MAKARNA

4 SERVİS

LAHANA PESTOSU
50g sapları kesilmiş kıvırcık lahana
Deniz tuzu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı soya fasulyesi ezmesi
1 diş kıyılmış sarımsak
1 yemek kaşığı maya
Karabiber

SOMON
2 adet derisiz somon filetosu (her biri **170g**)
Deniz tuzu ve karabiber
1 yemek kaşığı limon kabuğu
1 yemek kaşığı Hindistancevizi yağı

MAKARNA
220g kepekli makarna
200g dörde bölünmüş domates

LAHANA PESTOSU
1. Bir tencere suyu kaynatıp lahanayı içine atın. 30 saniye pişirdikten sonra lahanayı içi buz dolu bir kaba alıp bir dakika bekletin. Süzgeçle süzün.
2. Lahanayı, tuzu ve zeytinyağını robota atıp İnce ince parçalanana kadar çalıştırın. Robot kabının kenarlarını sıyırıp içine fasulye ezmesini, sarımsağı, mayayı ve biberi atıp iyice karışana kadar geçirin.

SOMON
1. Fırını 200 derecede ısıtın. Somonu tuz, karabiber ve limon kabuğuyla ovun.
2. Yapışmaz ve fırına giren bir tava veya tepsiyi yüksek ateşe alıp Hindistancevizi yağını ilave edin. Yağ erimeye başladıktan sonra somonları tavaya atıp her bir tarafı altın rengini alana dek birer dakika pişirin.
3. Tavayı fırına alıp 4-5 dakika pişirin.

MAKARNA
1. Makarnayı bildiğiniz gibi haşlayın.
2. Makarnayı pesto ve domatesle karın. Somonun yanında servis edin.

MAKROLAR

375	15g	59g	10g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

Fotoğraflar *Sam Kaplan*

ÇİKOLATALI NANELİ SHAKE

2 SERVİS

250ml Hindistancevizi suyu
250ml badem sütü
3-4 küp buz
1 yemek kaşığı kakao veya çikolata parçacığı
8 yaprak taze nane
2 ölçek çikolatalı whey protein

1. Hindistancevizi suyunu, badem sütünü, buzu, parçacıkları ve naneyi blendere atın. Pürüzsüz kıvam alana dek karıştırın.
2. Whey proteini ekleyip 45 saniye daha karıştırın. Bekletmeden için.

MAKROLAR

501 KALORİ	**30**g PROTEİN
17g KARBO	**36**g YAĞ

NANELİ ÇİKOLATALI TOPARLANMA İÇECEĞİMİZLE GELİŞİMİNİZE TAT VERİN.

KABAK TADI
Tel kabağın 100 gramında sadece 9 gram karbonhidrat vardır.

TEL KABAKLI FIRINDA YUMURTA

2 SERVİS

½ çekirdekleri ayıklanmış tel kabak
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
½ baş soğan
450g körpe ıspanak
220g pişmiş kinoa
4 adet çırpılmış yumurta

1. Fırını 150 derecede ısıtın. Kesik tarafı alta gelecek şekilde kabağı pişirme kâğıdının üstüne yerleştirin. 20-25 dakika pişirin.
2. Kabak pişerken Hindistancevizi yağını geniş bir tavada kızdırın. Soğanı ilave edip pembeleşinceye kadar kavurun. Ispanağı da ekleyip 2 dakika pişirin. Ateşten alıp soğutun.
3. Kabağı fırından alın. Kabağın içindeki telleri söküp bir kaba alın. Ispanak karışımını kinoayla birleştirip karıştırın. Yumurtaları da ilave edip tekrar karıştırın.
4. Karışımı yayvan bir tepsiye alıp eşit şekilde yayın. 45 dakika dinlenin.
5. Fırından alın. Soğumaya bıraktıktan sonra 2 dilime bölün.

IZGARA ETLİ LAHANALI VE ESMER PİRİNÇLİ DÜRÜM

4 SERVİS

LAHANA SALATASI
2 yemek kaşığı taze misket limonu suyu
1 yemek kaşığı bal
½ baş ince ince doğranmış mor lahana
1 adet boylamasına doğranmış havuç
5-6 kişniş yaprağı
Deniz tuzu ve karabiber

ET
900g ince dana biftek
1 yemek kaşığı üzüm çekirdeği yağı
1 yemek kaşığı deniz tuzu
2 tatlı kaşığı karabiber

DÜRÜM
5 adet esmer pirinçten lavaş
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 kavanoz çimiçuri sosu

1. Lahana malzemesini bir kapta karıştırın. 10 dakika dinlendirin.
2. Eti kâğıt peçeteyle kurulayıp üzüm çekirdeği yağıyla ovun. Tuzlayıp karabiber serpiştirin.
3. Demir döküm bir tavayı yüksek ateşte kızdırın. Bifteği tavaya alıp her bir yanını üçer dakika mühürleyin. Kesme tahtasına aktarıp 5 dakika dinlendirin. Eti ince dilimlere bölün.
4. Fırını 200 derecede ısıtın. Lavaşları pişirme kâğıdına serip zeytinyağıyla yağlayın. Gevreyene kadar 5 dakika pişirin.
5. Lahana ve bifteği lavaşlara dağıtın. Üstüne çimiçuri sostan sürün.

THE MACROS

1,013	65g	41g	64g
CALORIES	PROTEIN	CARBS	FAT

RENGARENK
Yemeğiniz ne kadar renkliyse besin profili o kadar çeşitli demektir.

MAKROLAR

326	16g	27g	18g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

Yazan ***Matthew Kadey***

LEZZET TONU

Protein ve lezzet bakımından hiçbir eksiği olmayan, yepyeni bir güç bombası için ton balığını fırında pişirmeyi deneyin.

SICAK DURUM
Yüksek ısılı fırınlar, peynirdeki yağ ve protein emülsiyonunu bozarak kaşar gibi peynirleri göz göz yapabiliyor. Dikkat edin peynir yanmasın!

FIRINDA ERİMİŞ TON

1 PORSİYON

2 ince dilim tam tahıllı ekmek
450g körpe ıspanak ya da roka
2 kalın dilim domates
150g konserve ton balığı (süzülmüş)
½ dilimlenmiş avokado
1 tatlı kaşığı taze limon suyu
25g kaşar peyniri
Acı sos

1. Fırını önden ısıtın. Tepsiye pişirme kâğıdı serip içine dilimleri yerleştirin. Ekmekler kızarıp gevreyene kadar 1 dakika pişirin. Ekmekleri yakmayın.
2. Dilimlerin üstüne ıspanağı (veya rokayı), domatesi, balığı, avokadoyu, limon suyunu ve peyniri yerleştirin. Peynir eriyene kadar 30 saniye pişirin. Üstüne acı sos sürün.

MAKROLAR

627 KALORİ	**47g** PROTEİN
34g KARBO	**34g** YAĞ

Fotoğraflar ***Brian Klutch***

Değişime hazırsan,
aramıza katıl!

WE DON'T USE MACHINES WE BUILD THEM

CROSSFIT BALABAN

4. LEVENT
Tel: 0212 279 10 95
Silahtaroğlu Sok. No:7
4. Levent, 34746 İstanbul
levent@crossfitbalaban.com

ATAŞEHİR
Tel: 0216 472 0 555
Barbaros Mah. Şen Sok. No:5/1
Batı Ataşehir, 34746 İstanbul
atasehir@crossfitbalaban.com

SUADİYE
Tel: 0216 463 00 03
Suadiye Park, Plaj Yolu Sok. No:18
A Blok Suadiye, 34740 İstanbul
suadiye@crossfitbalaban.com

crossfitbalaban.com
bizi takip et /CrossfitBalaban
#bestplace2train4sure

Yazan *Kevin Gray*

KAHVALTININ KRALI

Yulaf ezmesi mi granola mı?

Kahvaltı yapıyor musunuz, bilmiyoruz ancak eğer yapmıyorsanız, saat daha 11'i göstermemişken bütün enerjinizin çekildiğini hissetmeniz, spora gidip antrenman yapmak yerine akşamları koltuğa uzanıp saatlerce boş boş televizyon izlemeniz gayet olası! Mevzu şu: KAHVALTI ÖNEMLİ! Peki, sabahları çok vakti olmayanların kahvaltı için tercih ettiği yulaf ezmesi ve granola aslında ne kadar iyi? Amerikalı diyetisyen Louise Chen, ikisinin de gayet sağlıklı olduğunu söylüyor. Tavsiye ettiği ise kâsenin diğer yarısını taze yemiş, chia tohumu, keten tohumu, ceviz ve badem gibi yiyeceklerle doldurmak! Genel olarak yulaf ezmesi daha tok tutuyor. Ama yulaf ezmesinden sıkılıp farklı bir şey yemek istediğinizde, daha doyurucu olması için granolayı sade yoğurtla tüketmenizin bir eksisi de yok.

SONUÇLAR

OATMEAL VS. GRANOLA CEREAL

%2'si süt 40g

KAZANAN: YULAF

Fotoğraflar *Brian Klutch*

TAVUK SUYU

ŞEF RICHARD INGRAHAM, NBA yıldızı DWYANE WADE'İ sağlıklı tutmak için tuz yerine tavuk suyu kullanıyor.

Richard Ingraham 12 kez NBA All-Star listesine giren Dwyane Wade ve karısı aktris Gabrielle Union'ın mutfağında sağlık bekçisi gibi çalışıyor. Richard, Eating Well to Win: Inspired Living Through Inspired Cooking kitabında ünlü çifti nasıl sağlıklı tuttuğunun ve sadece tek bir malzemeyle her şeyi nasıl daha lezzetli hale getirdiğinin sırlarını paylaşıyor: tuz yerine tavuk suyu! Böyle bir değişim yemeğin tadını zenginleştirerek sodyum alımını da azaltıyor: "İnsanlar yediklerinde doğru dürüst bir lezzet bulamadıklarından şikâyetçiler" diyor Richard. "Kemik suyu kullanarak hem lezzet katıyor hem de yemeğin tadını zenginleştirmek için kullanılan tuzu elemiş oluyorsunuz."

DAHA FAZLA
yenilikçi ve sağlıklı tarif için muscleandfitness.com.tr.

AVOKADOLU KİŞNİŞLİ SALATAYLA MARULDA HİNDİLİ TAKO

4 SERVİS

HİNDİ TAKO
1 baş doğranmış kırmızı soğan
1 yemek kaşığı zeytinyağı
450 yağsız hindi kıyması
3 diş kıyılmış sarımsak
Karabiber
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
1 tatlı kaşığı kimyon
2 tatlı kaşığı acı biber
150ml az tuzlu tavuk suyu
12 yaprak kıvırcık marul

AVOKADOLU KİŞNİŞLİ SALATA
3 adet küp doğranmış avokado
400g ikiye bölünmüş domates
½ baş dilimlenmiş kırmızı soğan
2 diş kıyılmış sarımsak
15g kıyılmış kişniş yaprağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
3 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu
2 tatlı kaşığı bal
Kaya tuzu
Karabiber
3 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı acı biber

TAKO
1. Orta boy bir kızartma tavasını orta-yüksek ateşe alıp soğanları yumuşayana kadar soteleyin.
2. Hindi kıymasını, sarımsağı ve baharatı ekleyin. Kıymayı ıspatulayla yara yara tamamen pişirin.
3. Tavuk suyunu ilave edin. Ateşi orta-düşük ayara alın; sıvısı azalana kadar kaynatın.
4. Marul yapraklarının ortasına kıymalı karışımı serin.

AVOKADOLU KİŞNİŞLİ SALATA
1. Avokadoyu, domatesi, soğanı, sarımsağı ve kişnişi geniş bir salata kâsesine alın.
2. Ufak bir kapta kalan malzemeyi karıştırın.
3. Karışımı salatanın üstüne dökün.
4. Maruldaki karışımın üstüne sürün.

MAKROLAR (3 TAKO BAŞINA)

546	23g	10g	35g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

Yazan *Jenna Werner*

MAKARNANIN İYİSİ

Bildiğiniz makarnaları unutup daha sağlıklı alternatiflere yönelmenin vakti geldi.

MERCİMEK/ BAKLİYAT

Listemizin proteini ve lifi en bol çeşidi! Porsiyon kontrolü yapıyorsanız harika bir seçim olur. Nispeten az miktarla bile daha tok hissettiriyor.

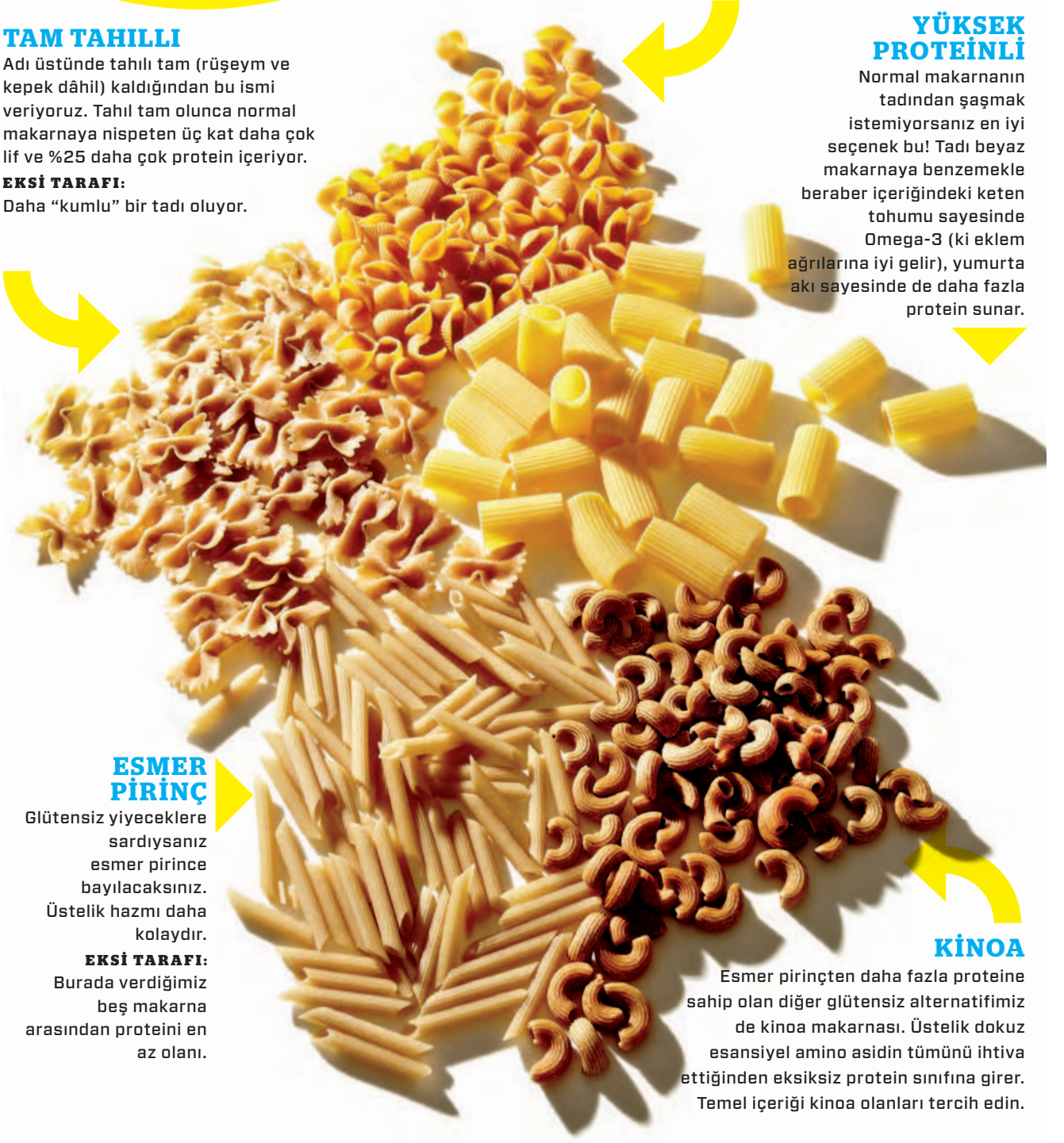
TAM TAHILLI

Adı üstünde tahılı tam (rüşeym ve kepek dâhil) kaldığından bu ismi veriyoruz. Tahıl tam olunca normal makarnaya nispeten üç kat daha çok lif ve %25 daha çok protein içeriyor.

EKSİ TARAFI:
Daha "kumlu" bir tadı oluyor.

YÜKSEK PROTEİNLİ

Normal makarnanın tadından şaşmak istemiyorsanız en iyi seçenek bu! Tadı beyaz makarnaya benzemekle beraber içeriğindeki keten tohumu sayesinde Omega-3 (ki eklem ağrılarına iyi gelir), yumurta akı sayesinde de daha fazla protein sunar.



ESMER PİRİNÇ

Glütensiz yiyeceklere sardıysanız esmer pirince bayılacaksınız. Üstelik hazmı daha kolaydır.

EKSİ TARAFI:
Burada verdiğimiz beş makarna arasından proteini en az olanı.

KİNOA

Esmer pirinçten daha fazla proteine sahip olan diğer glütensiz alternatifimiz de kinoa makarnası. Üstelik dokuz esansiyel amino asidin tümünü ihtiva ettiğinden eksiksiz protein sınıfına girer. Temel içeriği kinoa olanları tercih edin.

Fotoğraflar *Brian Klutch*

Power System®
ORIGINAL GERMAN CERTIFICATED QUALITY
GERÇEK ALMAN KALİTESİ !
PREMIUM GERMAN QUALITY
Power System
L-Carnitin
Concentrate
3600
Citrus Geschmack
L-Carnitin 3600
3600 mg pro Ampulle
Carnipure
TÜRKİYE TEK DİSTRİBÜTÖRÜ :
ATELSAN ENDÜSTRİ - 0212 281 9032
Carnipure™

ROGUE
55
ROGUE
55

10'DA 10' KUVVET

> Sonuç odaklı, başından sonuna hareket "kastıran" 10 dakikalık antrenmanlarla spor salonunda harcadığınız her saniyenin karşılığını misliyle alın.

YAZAN MIKE CARLSON /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

SINMA YAP 30 set tamamla, hareket kabiliyeti ve karın çalış, soğuma egzersizleriyle bitir derken 90 dakikaya çıkan antrenmanlar çoğu kişinin bu işten toptan cayması için yeterli oluyor. Ancak işin aslına bakarsanız 10 dakikalık bir çalışmayla da etkili antrenman yapmak gayet mümkün! Günde 10 dakika çalışarak vücudunuzun kısa sürede büyük bir değişime uğrayacağını söyleyemiyoruz elbette. Ancak günlük işleriniz başınızdan aşkın olduğu zamanlarda yalnızca 10 dakika çalışarak da fizik hedeflerinizi ertelemekten kurtarabilirsiniz. Örneğin, Sports Medicine dergisinde çıkan bir çalışmada 10 dakikalık yoğun bir fiziksel çalışmanın büyüme hormonunu ciddi derecede canlandırmak için yeterli olduğunu ve dolayısıyla toparlanmanın hızlandırılıp kasların daha çabuk onarıldığını söylüyor. American College of Sports Medicine's Health & Fitness Journal dergisinde çıkan başka bir çalışmada ise, hızlı tempolu yedi dakikalık döngü antrenmanının VO2 maksimumunu (aerobik kapasitenizi) arttırıp insülin direncini düşürdüğünü, hatta vücut bileşimini iyileştirdiğini söylüyor. Uzun lafın kısası, omuzlarınız şişirip kalça kaslarınızı çalıştırmak ya da vücudunuzu daha sıkı bir antrenmana hazırlamak istiyorsanız, 10 profesyonel antrenörün tasarladığı 10 dakikalık antrenmanlar tam size göre! Bir de zaman bakımından iyice sıkıştığınız anlarda şunu hatırlayın: Hiç yapmamaktansa az da olsa yapmak daha iyidir!

BARBELL BURPEE
Ellerinizi ağırlık yüklenmiş bir bara yerleştirip yerde şınav pozisyonu alın. Yukarı kalkarken zıplayıp dizlerinizi göğsünüze kıstırın. Upright row hareketiyle tamamlayın. Barı yere bırakıp ayaklarınızı geri atarak şınav pozisyonuna geri dönün.

1 Tüm Vücut Kondisyonu

HAZIRLAYAN TONY ESTRADA

IFBB PRO VE MMA ŞAMPİYONLARIYLA ÇALIŞMIŞ FLORİDALI KİŞİSEL ANTRENÖR

Kaslarınızı dengeleyip dayanıklılığınızı arttırırken vücut yağınızı da azaltan bir antrenman hazırladım. Her hareketi bir dakika boyunca ara vermeden yapın ve harekette tek tekrar maksimumunuzun %30'uyla çalışın. Bir dakika dinlenip kaldığınız yerden devam edin. Setleri tam yoğunlukta tamamlayın. Formunuz bozulmaya başlarsa ağırlığı düşürüp birkaç tekrar daha yapın. 10 dakikadan fazla vaktiniz varsa üç tur tamamlayın.

HAREKET	TEKRAR	DİNLENME
SQUAT PRESS	1 DK.	1 DK.
PLANK CRAWL	1 DK.	1 DK.
BARBELL BURPEE	1 DK.	1 DK.
REVERSE BENCH CRUNCH	1 DK.	1 DK.
WIDE-GRIP LAT PULLDOWN	1 DK.	1 DK.

2 Omuz Kalkanı

HAZIRLAYAN BRIAN RICHARDSON, M.S.

KALİFORNİYA'DAKİ DYMANIC FITNESS SALONUNUN ORTAĞI

Hazırladığım rutinde bir prehab egzersizi, ağır bir basma hareketi ve yüksek tekrarlı bir üçlü set bulunuyor. Rutindeki hareketler, aralarda asgari dinlenerek hep birlikte yapıldığında omuz dokularını ısıtıp omuz ve trapez kaslarındaki yavaş ve hızlı seğiren lifleri harekete geçiriyor.

HAREKET	SET	TEKRAR
SCAP PRESS	3	15
STANDING MILITARY PRESS	4	12, 10, 8, 6
PLATE FRONT RAISE (25–45 LBS) TRISET	3	20
BANDED OVERHEAD PRESS (SADECE BAND İLE) TRISET	3	20
DUMBBELL PISTON PRESS	3	20

SCAP PRESS
Oldukça hafif bir çift dambılla lateral raise yapın. Ağırlıklar zemine paralel hale geldiklerinde avuçlarınızı yukarı döndürüp ellerinizi çırpacakmış gibi başınızın üzerine getirin.

Çekim yeri: ***Muscle Underground Strength & Conditioning, Los Angeles, CA***

MILITARY PLANK
Şınav pozisyonundan çıkmadan mountain climber single-leg knee tuck, şınav ve plank hareketlerini yapın.

3 Sağlam Arka

HAZIRLAYAN GUILLERMO ESCALANTE, C.S.C.S.

CAL STATE SAN BERNARDINO ÜNİVERSİTESİNİN KİNEZYOLOJİ BÖLÜMÜNDE YARDIMCI DOÇENT DOKTOR

Kalça kasları, arka tarafınızı daha iyi göstermesinin yanı sıra tüm spor dallarında iyi performans göstermek ve sağlam, sağlıklı bir bele sahip olmak için en önemli kas gruplarından biridir. Dizleri de güvende tutup deadlift ve squat gibi hareketlerin temel dayanağı olurlar. "Sapasağlam bir arka" için bu antrenmanı deneyin.

HAREKET	SET	TEKRAR
BARBELL HIP THRUST	4	15, 12, 10, 8
BULGARIAN SPLIT SQUAT*	3	15
BRIDGE FROG PUMP	2	30

*Öne eğilip kalça kaslarınızı sıkın.

4 10'LUK ATILIM

HAZIRLAYAN CHRISTOPHER HICKS, NESTA

ONE FITNESS (ABD) ANTRENÖRÜ VE CONQUESTFIT.COM SAHİBİ

Hazırladığım vücut ağırlığı antrenmanını, yoga matının kaplayacağı bir alanda dahi kolayca uygulayabilirsiniz. 10 dakika içerisinde olabildiğince çok tur tamamlayın. Son dört harekette (military plank) şınav pozisyonunda kalın.

HAREKET	TEKRAR
SEAL JACK	40
KNEES TO ANKLES	20
BUNS OUT	20
SPLIT LUNGE HOP	20
L-SIT OUT	20
MOUNTAIN CLIMBER	20
SINGLE-LEG KNEE TUCK	10
PUSHUP	20
PLANK HOLD	30 SN.

Yerinde Sayma!

Doğru sporcu gıdalarının ve takviyelerinin kullanımı, antrenmanlarınızdan daha iyi sonuç almanıza, toparlanma sürecinin kısalmasına ve kas gelişimine yardımcı olmaktadır.

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Whey Protein

%77 Protein
5,8 g BCAA
2 g Glutamin

%73 Protein
5,1 g BCAA
4 g Glutamin

%80 Protein
5,7 g BCAA
Düşük Kalori

Önce / Sonra | Yüksek Protein | Düşük Karbonhidrat

L-Karnitin

2000 mg L-Karnitin
100 mg Kafein
0 Şeker

3000 mg Saf
L-Karnitin
Kolin İlaveli

3600 mg Saf
L-Karnitin
Carnipure

Önce | Hızlı Emilim | Yüksek Enerji

BCAA

7 g BCAA
1 g Glutamin
Elektrolit Kompleksi

5 g BCAA
5 g Glutamin
50 Servis

5 g BCAA
Wellmune®
C Vitamini

Önce / Esnasında / Sonra | Enerji | Amino Asit

%100 Orijinal Ürün Garantisi | **Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo** | **Kapıda Ödeme** | **Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda** | **%100 Güvenli Alışveriş**

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM
ANTALYA ◆ TerraCity AVM
ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM
İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park · Mall of İstanbul Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul
İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM

5 ZİYAFETE HAZIRLIK

HAZIRLAYAN JIM BROWN

FORGED TRAINING YARATICISI, *BURN FAT WOTH THE METABOLIC BLOWTORCH DIET* KİTABININ ORTAK YAZARI

Bu antrenmanı yemeyi planladığınız büyük bir ziyafetin öncesinde uygulayarak kalorileri dizginleyip aldığınız makroları yağ depoları yerine kaslarınıza gönderin. İlkin üç birleşik hareket yapıyorsunuz. (Hafif başlayıp set be set ağırlığı yükseltin.) Ardından ilerleyen

HAREKET	SET	TEKRAR
MACHINE LEG PRESS	2	15
MACHINE CHEST PRESS	2	15
CABLE ROW OR MACHINE ROW	2	15
STAIRMILL OR JACOBS LADDER	1	5 DK.

▲BRIDGE FROG PUMP
Dizlerinizi dışa açıp ayaklarınızı bitiştirerek yerde oturun. Geri yatın, çenenizi indirin, omuzlarınızı düşürün ve dirseklerinizi yere bastırın. Kalça kaslarınızı sıkıp kalçalarınızı yukarı kaldırarak dizlerinize kadar dümdüz bir hizaya gelin.

MACHINE LEG PRESS ▼
Sırtınızı mindere sıkı şekilde yaslayarak leg press makinesine oturun. Ayaklarınızı kalça genişliğinde açarak ayaklığa yerleştirin, ağırlığı yüklenin ve yukarı ittirin.

HAVLUYLA İZOMETRİK AÇMA
Havluyu başınızın arkasından geçirip ellerinizle ön tarafından tutun. Başınızın arkaya ve yukarı doğru gidip gelmesine karşı koymak için ellerinizi kullanın.

6 Sarsılmaz Güç

HAZIRLAYAN JAY ASHMAN

CITY GYM (ABD) KUVVET KOÇU, ASHMAN KUVVET SİSTEMİNİN YARATICISI

Kuvvet demek bench veya squat'ta ne kadar bastığınız demek değildir. Kuvvetin kasları da desteklemesi gerekiyor. Futbol veya hentbol gibi sporlarla ilgilenmiş olan herkes, kuvvetin boyun ve bel dayanıklılığıyla doğru orantılı olması gerektiğini iyi bilir. Fiziksel bir sporla uğraşmıyor olsanız bile, sağlam bir bel ve boyun hayatın her alanında zaten büyük bir artıdır. Sarsılmaz bir güçle daha dayanıklı bir vücut istiyorsanız antrenmanımı deneyin!

HAREKET	SET	TEKRAR
HAVLUYLA İZOMETRİK AÇMA	4	15–30 SN.
ISOMETRIC FLEXION	4	15–30 SN.
STABILITY BALL NECK BRIDGE	4	15–30 SN.
SUPERMAN	4	15–30 SN.
BACK EXTENSION	4	10–15 SN.

7 Akıcı Hareket

YAZAN VENUS LAU, N.A.S.M.-C.P.T.

AMERİKALI ANTRENÖR VE HAREKET UZMANI

Hareket kabiliyeti, pasif esneme veya köpük yuvarlamayla değil, zorlu ve aktif çalışmalarla elde edilir. Düzgün nefes alıp verirken kaslarınızı farklı hareket aralıklarına maruz bıraktığınızda sinir sistemi kuvvet ve güce daha çok hâkim olur. Sıraladığım dört hareketi dörder tekrarla yapın. Tekrarları otuz saniyede, yavaş yavaş tamamlayın. Bitiş aralıklarını 3 saniye tutun.

BOŞALAN DALGA

Topuklarınız yukarı dönük konumda yere bakan köpek pozisyonu ile başlayın. Leğen kemiğinizi sabit tutup vücudunuzu öne kaydırırken kollarınızı düz tutun. Omurganızı, her defasında bir omurunuzu dalga gibi hareket ettirerek çalıştırın. Omuzlarınız ellerinizi geçtiği sırada kalçalarınızı düşürüp göğsünüzü kollardan çekin. Göğe bakarken kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın. Yere bakan köpek duruşuna geri dönüp tekrar edin.

BACAK KUTU KÖPRÜSÜ ▶

Dizleriniz 90 derece bükülü, tabanlarınız da zeminde oturur pozisyonda başlayın. Avuçlarınızı zemine yerleştirip parmaklarınızı arkanıza döndürerek kollarınızı düzleştirin. Araba sileceği gibi hareket ederek bacaklarınızı sola atıp iki dizinizi de yere doğru uzatın. Sonrasında sol elinizi ittirip sağ kolunuzu vücudunuzun üzerinde kaldırarak sol elinize uzanmaya çalışın. Diğer tarafa tekrar edin.

TERS HİLAL ADIMI

Sağ diziniz sağ ayak bileğinizin üzerinde, sol topuğunuz da ayağınızın ön tarafında olacak şekilde yüksek lunge adımı pozisyonunda başlayın. Kollarınızla başınızın üzerine uzanın. Sağa çevrinip kollarınızı T pozisyonunda açın. Sağa doğru kayarken bekleyin. Hareketi tersine yapıp diğer tarafa tekrar edin.

YENGEÇ UZANMASI

Ayak tabanlarınız ve avuçlarınız yerde dümdüz şekilde oturur pozisyonda başlayın. Omuzlar avuçların üzerinde, bacaklar kalça genişliğinde açık ve dizler de ayak bileklerinin üzerindeyken kollarınızı düz tutun. Kalçanızı yerden havalandırıp sağ elinizi gözlerinizin önüne getirip parmaklarını dua ediyormuş gibi yukarı döndürün. Kalçaları daha yükseğe kaldırın, sol omzu açın, sağ elinizle vücudunuzun üzerinden sol elinize uzanın. Geri dönüp diğer tarafa tekrar edin.

8 Zirve Kuvveti

HAZIRLAYAN JAY ASHMAN

ELİT POWERLIFTER, VÜCUT GELİŞTİRİCİ, YARIŞMAYA HAZIRLIK KOÇU

Hazırladığım plan bench press, squat ve deadlift gibi temel hareketlerde gelişmenizi sağlayan gün başına 10 dakikalık antrenmandan dört hafta boyunca uygulanıyor. İlkin kardiyo ve plank yaparak bütün vücudunuzu ısıtın. Bench press yapıyor ve dört tekrarda 102kg kaldırıyorsunuz diyelim. Şınavla ısındıktan sonra barı 20 kez kaldırın. Ardından barın uçlarına 12 kiloluk iki plaka takın, altı tekrar yapıp 84 kiloyla altı sete çıkana kadar her sette 2,5-5 kg ağırlık arttırın. Ertesi hafta da aynını uygularken bu sefer beş tekrarlı setlerinizde 90-95 kiloya yükselmeyi hedefleyin. Bir hafta sonra dört tekrarla 102 kilo kaldırabilecek güce kavuşacaksınız.

Ayrıntılı Dökümü:

1. HAFTA: 5 ısınma seti ile 6 tekrarlı 1 set yapıp cepte iki tekrar bırakın.

2. HAFTA: 5 ısınma seti le 5 tekrarlı 1 set yapıp cepte bir tekrar bırakın.

3. HAFTA: 5 ısınma seti ile 4 tekrarlı 1 set yapıp kişisel rekorunuzu kırmayı hedefleyerek tükenene kadar kendinizi zorlayın.

4. HAFTA: Dinlenip önceki hafta kaldırdığınız ağırlığın %50'siyle çalışın.

9 Biceps Atağı

HAZIRLAYAN REDMANN WRIGHT

GAZİ, KİŞİSEL ANTRENÖR VE ERKEKLER FİZİK YARIŞMACISI

Hazırladığım antrenman kollarınızda sağlam bir şişme etkisi yaratarak, iş görüşmesinde olsun, randevuda olsun kendinizi çok daha fazla özgüveni hissettirecek! Üstelik haftada fazladan 10 setlik biceps çalışması özellikle uzun vadeli gelişim noktasında çok büyük bir fark yaratacak.

▲CROSS-BODY HAMMER CURL
İki elinize birer dambıl alıp ayakta durun. Avuçlar içe dönük pozisyonda değişmeli olarak dambılı vücudunuzun önünde ters yöndeki omzunuza kaldırın.

HAREKET	SET	TEKRAR
PREACHER CURL	2	12
ZOTTMAN CURL	2	20
BENTOVER CONCENTRATION CURL	2	20
CROSS-BODY HAMMER CURL	2	12
ROPE CURL	2	20

10 Merkez Kuvveti

HAZIRLAYAN JAY ASHMAN

ELİT POWERLIFTER, VÜCUT GELİŞTİRİCİ, YARIŞMAYA HAZIRLIK KOÇU

Ağırlığı önünüze kaldırmaktan baş üzerine basmaya ve gövdenizi döndürmeye kadar salonda ve de hayatta yaptığınız her şey, merkez bölgenizi hareket ettirir. Hazırladığım antrenman merkez bölgenizi güçlendirip squat, basma ve çekme gibi temel dengeleyici hareketlerde daha iyi olmanızı sağlıyor. M&F

HAREKET	SET	TEKRAR
KETTLEBELL SWING*	10	10

DÖĞÜ: 2.TUR

HAREKET	TEKRAR
STANDING RESISTANCE BAND/ CABLE TWIST	15 İKİ TARAF
RUSSIAN TWIST (SAĞLIK TOPUYLA)	15 İKİ TARAF
ELBOWS-TO-KNEES CRUNCH	15
BICYCLE CRUNCH (ALTERNATE ELBOW TO KNEE)	15 İKİ TARAF
DECLINE SITUP	15

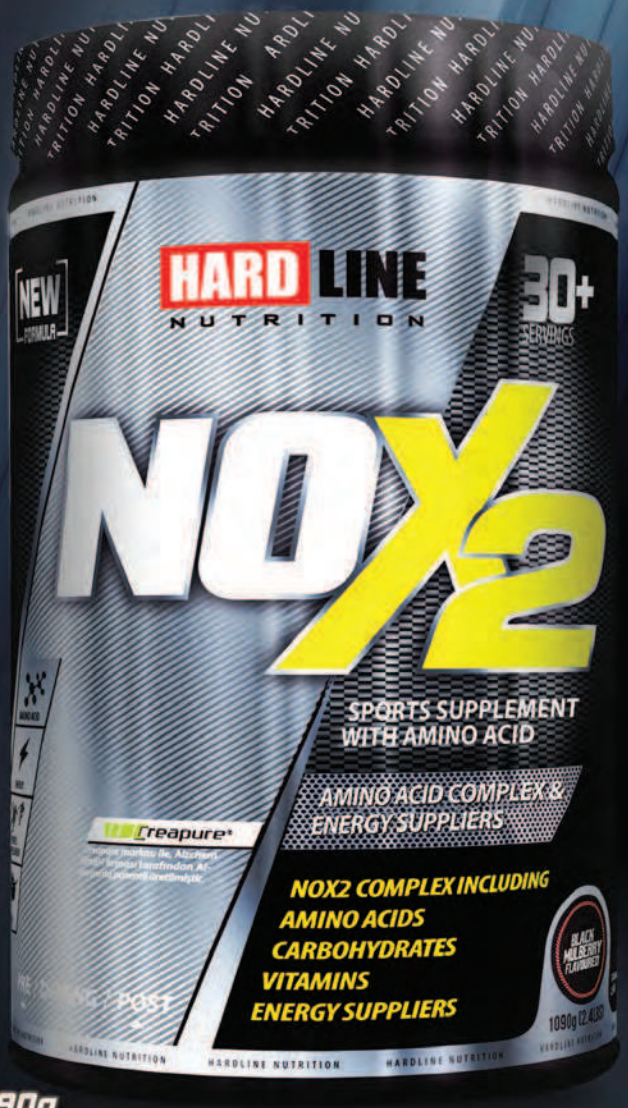
*Her yeni sete 30 saniyede bir başlayın.

Efsane Geri Döndü.

NEW FORMULA

1 SERVİS **17.300 mg NOX2 COMPLEX**

- L-Arjinin AKG
- L-Glutamin
- Kreatin Monohidrat
- Beta Alanin
- BCAA 4:1:1
- L-Sitrulin
- Trikreatin Malat
- L-Ornitin HCl
- Taurin
- L-Trozin
- D-Riboz
- Kafein
- İnositol
- Glukoronolakton
- B2 Vitamini
- B3 Vitamini
- B6 Vitamini
- Folik asit
- B12 Vitamini
- Kalsiyum
- Potasyum



1090g

133₺

Kullanım Şekli

1 porsiyon [1 ölçek (60 cc=36g)] büyük bir bardak (300 ml) su ile karıştırılarak antrenmandan 30 dakika önce ve hemen sonra olmak üzere günde 2 defa alınır.

BJK 1903

Şampiyonların Tercihi

HARD LINE NUTRITION

2
3
4
5
6

ZIRH GİBİ GÖĞÜS

> Daha geniş ve güçlü bir göğüs geliştirmek ve bench press'te daha çok "basmak" için kaslarınızı şaşırtarak çalıştırın.

YAZAN GREG NUCKOLS ///
FOTOĞRAFLAR JAMES MICHELFELDER

Kas büyümesini hızlandırmak için antren-manların düzenli olarak değiştirildiği çalışma tekniğine genel olarak "kas şaşırtma" ya da daha amiyane "karıp karıştırma" denir. Ancak bu durumun bilimsel bir adı da var: "günlük dalgalı periyodizasyon" ya da GDP (DUP). Çalışmalar, setlerin, tekrarların ve kullanılan ağırlığın her sette değiştirilmesi anlamına gelen GDP'nin vücudun, uygulanan antrenman biçimine alışmasını engelleyerek kesintisiz kas gelişimini desteklediğini gösteriyor. Biz de bu ay bu tekniğe yoğunlaşarak bench press'inizi sınıf atlatıp göğüslerinizi "patlatmak" istedik. Üç hafta içerisinde kişisel rekorunuzu kıracağınızı iddia ediyoruz. Ne kadar kaos, o kadar kas diyelim o zaman!

TALİMAT

Her antrenmanı (1, 2 ve 3. Günler) haftada bir kez yapın. (Aradaki günlerde alt vücut antrenmanlarınızı yapabilirsiniz.) Hareketin bütün tekrarlarını tamamladıktan sonra diğer harekete geçin. Bazı hareketlerin tekrar ve set sayıları hafta hafta değişiklik gösterebiliyor.

GÜN I

1 BENCH PRESS

Set: 5 Tekrar: 2, 2, 2, 2, maksimum tekrar

Barı omuz genişliğinden biraz açık bir mesafeyle kavrayıp belinizi çukurlaştırın. Barı yerinden çekip göğüs kemiğinize (sternum) indirin; dirsekler 45 derecelik açıda ve yanlarda sabit kalsın. Bar vücudunuza değdiğinde ayaklarınızı sert şekilde yere bastırıp barı yukarı kaldırın. Tek tekrar maksimumunuzun %80'i kadar ağırlık kullanarak ikişer tekrarlı dört set tamamlayın. Ağırlığı her hafta 2-4kg arttırmaya bakın.

İşleyişi

GDP uygulayarak kuvvetlenmeniz için haftada üç antrenman koyduk. Merkezi sinir sisteminizi uyarıp azami miktarda kasınızı çalıştırmak için yüksek ağırlıklar kaldıracağınız "ağır günle" başlıyorsunuz. Sonrasında, çalışma kapasitenizi arttırmak için düşük ağırlıklarla çok sayıda tekrar yaptığınız "hacim günü" yapıyorsunuz. Son olarak da bench press hareket aralığında takıldığınız noktaları aşmanızı sağlaması için ağırlıkları olabildiğince çabuk bir tempoda ittiğiniz "güç günü" ile bitiriyorsunuz. Düşük ağırlıkla başlanıp zamanla ağırlığın arttırıldığı doğrusal periyodizasyon gibi programlar daha çok tutuluyor olsa da, araştırmalar GDP'nin aslında daha etkili olduğuna işaret ediyor. Arizona Üniversitesinin yaptığı bir çalışmada, bench press kuvvetini geliştirme bakımında GDP'nin iki kat daha etkili olduğu bulunmuştu.

2 ▷ BANDED PRESS

Set: 4 Tekrar: 3, 2, 2, 2

Bench press hareketinde olduğu gibi duruş aldıktan sonra, fotoğraftaki gibi dirseklerinizin hemen arkasından kollarınıza direnç bandı dolayın. Barı indirdiğinizde bant esneyip dirseklerinizi kilitlemenize yardımcı olacaktır. 3 tekrarda kaldırabildiğiniz en yüksek ağırlıkla çalışın, ardından aynı yükle ikişer tekrarlı 3 set daha tamamlayın. Her hafta ağırlığı 2kg kadar arttırmaya bakın.

DİRENÇ BANDIYLA PRES YAPMAK, DİRSEK KİLİTLEME KABİLİYETİNİZİ GÜÇLENDİRECEKTİR.

3 △ BENTOVER ROW

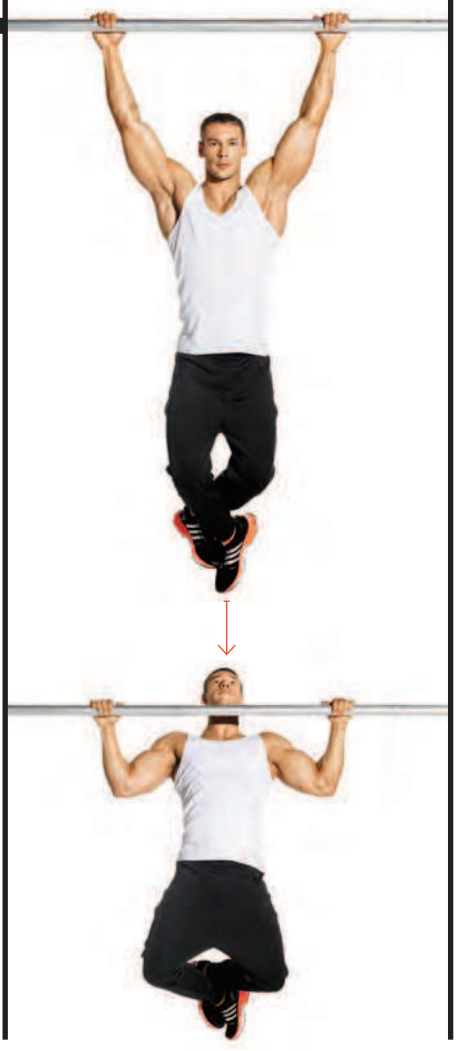
Set: 4 Tekrar: 6

Barı üstten kavrayıp ellerinizi omuz genişliğinde açın ve barı uyluklarınızın önüne sarkıtın. Kalçalardan eğilip gövdenizi alçaltarak zeminle paralel konuma getirin. Hamstring üstündeki baskıyı azaltmak için dizlerinizi hafif kırın. Kürekkemiklerinizi birbirine yaklaştırıp barı göbeğinize çekin.

4 PULLUP ▽

Set: 4 Tekrar: 6-8

Ellerinizi omuzların dışında bir mesafeyle açıp bardan sarkın; avuçlarınız karşıya dönük olsun. Çeneniz barın üzerine çıkana dek kendinizi yukarı çekin.



5 △ DUMBBELL CURL

Set: 4 Tekrar: 6-8

İki elinize birer dambıl alıp ayakta durun. Üst kollarınızı yanlarınızda sabit tutarak ağırlıkları yukarı bükün (curl) ve avuçlarınız göğsünüze dönük konuma gelene kadar küçük parmağınızı omuzlarınıza doğru döndürün. Ağırlıkları aşağı indirirken dönme devinimini tersine uygulayın.

6 ▷ LYING TRICEPS EXTENSION

Set: 4 Tekrar: 6-8

Ez-curl barlı spor sehpasına uzanın. Barı baş üzerine kaldırın. Üst kollarınızı hareket ettirmeden ağırlığı başınızın arkasına alçaltıp dirseklerinizi kilitlenene kadar açın.

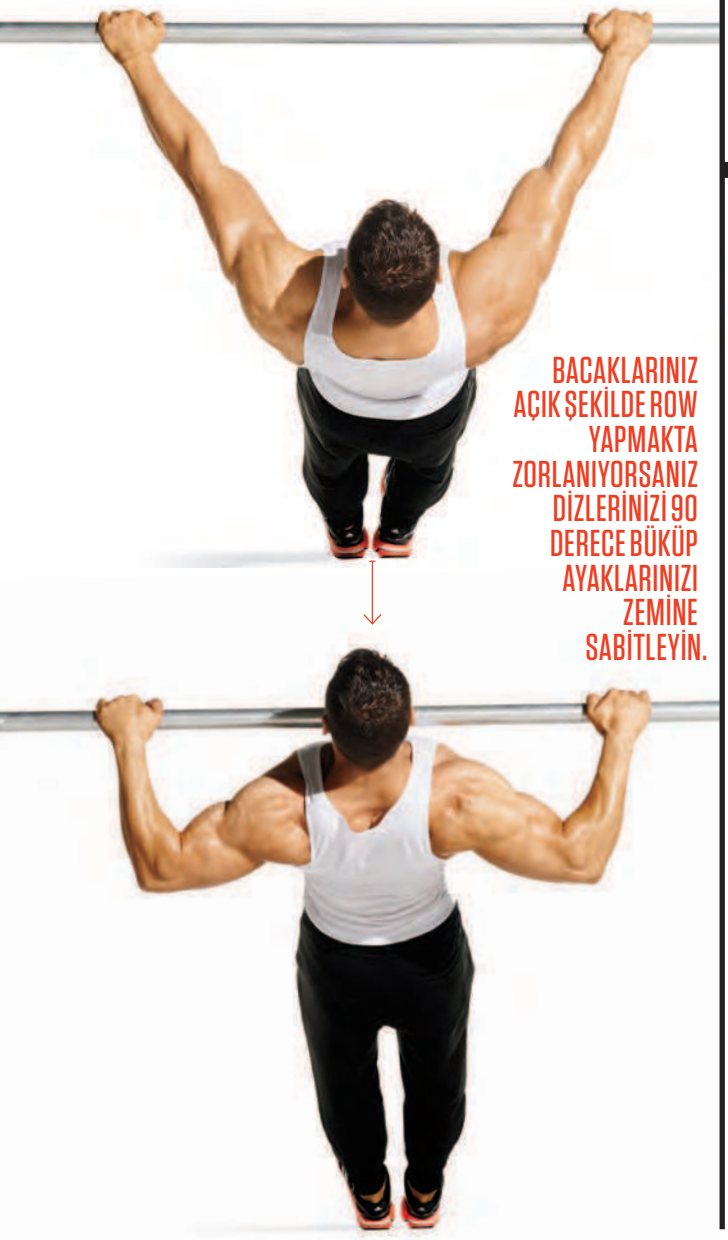
GÜN II

1 BENCH PRESS
Set: 4 Tekrar: 8

Birinci Güne bakın. Maksimum ağırlığınızın %60 kadarıyla çalışıp Birinci Haftada sekizer tekrarlı dört set tamamlayın. İkinci Haftada onar tekrarlı dört set; Üçüncü Haftada on ikişer tekrarlı dört set tamamlayın. Her hafta aynı yükte çalışın. Dördüncü Haftada döngüye yeniden başlayıp 3-5kg daha yüksek bir ağırlıkla çalışın.

2 INVERTED ROW ▽
Set: 3 Tekrar: Maksimum tekrar

Güç veya Smith makinesinde barı kalça yüksekliğine ayarlayın. Altına geçip omuz genişliğinde bir açıyla kavrayın. Bardan sarkarak baştan ayağa düz bir hizaya gelin. Kürekkemiklerinizi birbirine yaklaştırıp sırtınızın tamamı kasılana kadar kendinizi yukarı çekin.



BACAKLARINIZ AÇIK ŞEKİLDE ROW YAPMAKTA ZORLANIYORSANIZ DİZLERİNİZİ 90 DERECE BÜKÜP AYAKLARINIZI ZEMİNE SABİTLEYİN.

3 PUSHUP ▽
Set: 3 Tekrar: Maksimum tekrar

Ellerinizi omuz genişliğinde bir mesafede yere yerleştirin. Karnınızı içe çekip baştan ayağa dümdüz bir duruş alın. Göğsünüz yerden birkaç santim havada kalana kadar kendinizi alçaltın. Geri yukarı atılın.

4 ▷ DUMBBELL FLYE
Set: 4 Tekrar: 15

Ağırlık sehpasına iki elinizde birer dambılla sırtüstü uzanın. Dirseklerinizi hafif bükülü tutun ve kollarınızı geniş şekilde açıp ağırlıkları göğsünüzle aynı seviyeye inene kadar alçaltın. Göğüs kaslarınızı sıkıp ağırlıkları yukarı kaldırarak başa dönün.

SCI-MX® NUTRITION

NEDEN MUSCLE MEAL HARDCORE?

- Her porsiyonda 48 gram protein 92 gram kompleks karbonhidrat ile 600 kcal'a yakın kalori içerir.
- İçeriğindeki izole protein hızlıca sindirilirken yavaş salınan polipeptitler, kaslara 9 saat amino asit desteği sağlar.
- Kas kütlesi kazanmak, kas inşasını arttırmak için kütle ve hacim programlarınızda size en iyi desteği sunar.
- VIT-MX SPORT™ isimli patentli kompleks vitamin ve mineral içeriği gelişime maksimum destek olur.

48g GRS 9-HOUR® PROTEIN

92g CROSS-ACTION™ CARBS

6.6g BCAAs PER SERVING

Galatasaray SK Resmi Sponsoru

SCI-MX

SCI-MX Mobil Uygulaması Yayında

Available on the App Store

Get it on Google play

5 LATERAL RAISE

Set: 4 Tekrar: 15-20

İki elinize birer dambıl alıp kollarınızı yanlarda tutun. Karnınızı içe çekip kollarınızı 90 derece yanlara açın; dirsekleriniz hafif bükülsün.

6 BENTOVER LATERAL RAISE

Set: 4 Tekrar: 15-20

Gövdeniz zemine paralel konuma gelene kadar kalçalarınızdan eğilin. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırıp kollarınızı 90 derece kaldırın.

7 BARBELL CURL

Set: maksimum set Tekrar: 50, 70 veya 100

Boş barı omuz genişliğinde bir mesafeyle kavrayın. Üst kollarınızı yanlarınızda sabit tutun, dirsekleriniz tamamen kasılana kadar barı yukarı bükün (curl). Bench press maksimumunuz 90kg ise gerektiği kadar sete bölerek toplamda 50 tekrar tamamlayın. 90-130kg kaldırabiliyorsanız, bu sefer 75 tekrar yapın. 130 kilodan fazla yapabiliyorsanız toplamda 100 tekrar tamamlayın.

8 LYING TRICEPS EXTENSION

Set: maksimum set Tekrar: 50, 70 veya 100

Birinci Güne bakın. Curl hareketinde olduğu gibi bench press maksimumunuza göre 50, 75 veya 100 tekrar tamamlayın.

GÜN III

1 CLAP PUSHUP

Set: 5 Tekrar: 2

Şınav duruşu alın. Göğsünüz yerden birkaç santim havada kalana kadar vücudunuzu alçaltıp ardından patlayıcı şekilde geri yukarı atılın; atılma esnasında ellerinizi çırpın.

2 BENCH PRESS

Set: 6 Tekrar: 3

Birinci Güne bakın. Birinci Haftada maksimumunuzun %70'iyle üçer tekrarlı altı set tamamlayın. İkinci Haftada üçer tekrarlı sekiz set, Üçüncü Haftada üçer tekrarlı on set yapın. Dördüncü Haftada ise döngüyü %2½-5 artı ağırlıkla tekrar edin.

EL ÇIRPMALI ŞINAVDA ÖNCEKİ TEKRARIN İVMESİNDEN YARARLANARAK TEKRARLARINIZI SÜRDÜRÜN. YENİDEN BAŞLAMAYIN.

3 MUSCLE SNATCH

Set: 5 Tekrar: 5

Barı omuz genişliğinden iki kat fazla mesafeyle kavrayın. Ayaklar kalça genişliğinde açık konumda squat yapın. Belinizin doğal kavsini koruyarak kalçalarınızı açın ve barı yerden kaldırarak yukarı doğrulun. Bar cep hizasına geldiğinde patlayıcı şekilde zıplayıp vücudunuzun önünde duran barı yukarı çekin. Baş üzerine kaldırmak için ivmeden yararlanıp dirseklerinizi tam kilitleyin.

MUSCLE SNATCH (KOPARMA) DİĞER OLİMPİK HAREKETLERİN AKSİNE KUSURSUZ TEKNİK GEREKTİRMEZ. KALDIRIN YETER!

4 ▽ ONE-ARM DUMBBELL ROW

Set: 5 Tekrar: 10 her iki tarafada

Sağ elinizle bir dambıl alıp sol dizinizi sehpaya koyun. Diğer elinizi de sehpaya koyarak vücudunuzu sıkın. Sağ kürekkemiğinizi geri çekip ağırlığı yanınıza doğru row yapın (çekin). Diğer kolla tekrar edin.

ROW YAPARKEN VÜCUDUNUZU DÖNDÜRMEYİN. OMUZLARINIZ SABİT KALSIN.

5 △ DUMBBELL PUSH PRESS

Set: 3 Tekrar: 8

Dambılları omuz hizasında tutup dizlerinizi bükerek alçalın. Yukarı doğrulma esnasında ağırlıkları baş üzerine kaldırabilmek için ivmeden yararlanın. M&F

%100 HİDROLİZE ET PROTEİNİ

DÜNYANIN LİDER SPORCU BESİNLERİ MARKASI
SCITEC NUTRITION AİLESİNİN YENİ ÜYESİ ŞİMDİ TÜRKİYE'DE!

%83 Protein Oranı

%100 Hidrolize Et Proteini

60 Servis

• Şeker ve Laktoz İçermez

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

15-DAKİKADA KAS ŞÖLENİ

> Cebinize de dost tariflerle hem kaslarınızı besleyin hem de mutfakta saatler harcamaktan kurtulun.

YAZAN LESLIE BONCI // FOTOĞRAFLAR BRIAN KLUTCH

AKŞAM MESAİYE KALDIKLARINDA YA DA İŞLERİ başlarından aşkın olduğunda spor disiplini en sağlam insanların bile beslenme kurallarını delmesi an meselesidir. Ne de olsa sağlam bir öğün için bir sürü malzemeyi pişirip saatlerinizi harcamanız gerekebiliyor. ABD İstihdam İstatistikleri Dairesine göre, ortalama bir Amerikalının toplam gıda giderinin %43'ü sipariş yemeklere harcanıyor. Tasarruf edilmesi gereken çok büyük bir açık bizce! Parayı da geçtik, eğer gerçekten iyi bir fizik istiyorsanız yediklerinizin de büyük bir öncelik taşıması gerektiğini söylemeye gerek yok. Journal of Preventive Medicine dergisinde çıkan bir çalışmada, evde yemek pişirmeye iki saat harcayanların daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları olduğu görüldü. Kısacası, eğer hem paradan hem de zamandan tasarruf etmek istiyorsanız, çabucak yapılan, cebinizi yakmayan ve lezzeti tam besleyici tarifler hazırladık. Bir iki malzemeyle yemeğinizi kendiniz pişirin ve o sipariş numarasını telefonunuzdan silin!

ŞEF TÜYOSU

Bazı dondurulmuş balıkların parçaları birbirine yapışık oluyor. Dondurucuya atmadan önce parçalarını ayrıştırın ki ihtiyacınız kadarını alıp yiyebilin.

KAHVALTI

PATATES DOLMASI

Porsiyon **1**

Hazırlanma Süresi: **12 dakika**

1 adet büyük kumpir patatesi
2 adet yumurta
1 tatlı kaşığı tereyağı
3 adet ufak parçalara bölünmüş hindi sosis
1 adet dilimlenmiş ufak olgun avokado
Acı sos

1. Patatesi yıkayıp kurulayın. Çatalla şeritler halinde çizin. Mikrodalgaya uygun bir tabağa koyup 5 dakika mikrodalgada pişirin. Patatesi çevirip bir 3 dakika daha pişirin.
2. Patates pişerken yumurtaları ufak bir kapta çırpın.
3. Kızartma tavasını orta-yüksek ateşe alıp yağı kızdırın. Yumurtayı dökün, arada karıştırarak pişirin. Yarı pişmiş kıvamdayken sosisi ilave edip sosisler ısınana, yumurta da oturana kadar karıştırarak pişirmeye devam edin.
4.. Patatesi üstten yarıp içine pişmiş karışımı ve avokadoyu ekleyin. Üzerine acı sos dökün.

MAKROLAR

592	31g	49g	31g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

Profesyonellerin Tercihi

BURSASPOR 1963 · Banvit Basketbol Kulübü 1994 · K.S.K. 1912 · Sakarya Büyükşehir

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

www.nutrever.com.tr

ŞEF TÜYOSU

Tasarruf için: Eğer kalmış sütünüzün bozulmasını istemiyorsanız, sütü buz kalıbına dökün, dondurun, ardından hava geçirmeyen bir kaba aktarın. Her bir küp 28g olup 3-6 ay bozulmadan kalacaktır. Smoothie'ye, sosa veya yulafa koyabilirsiniz.

ATIŞTIRMALIK

FISTIK EZMESİ, YULAF, ÇİKOLATA VE MUZ TABAĞI

Porsiyon **1**

Hazırlanma Süresi: **13 dakika**

75g kuru yulaf ezmesi
180ml yağsız süt
2 yemek kaşığı fıstık ezmesi
½ yemek kaşığı bitter çikolata parçası
1 adet dilimlenmiş küçük muz

1. Yulafı, sütü, fıstık ezmesini ve çikolata parçalarını bir kaba alıp mikrodalgaya atın. Yüksek ısıda 90 saniye döndürün. Karıştırın.
2. Muz dilimlerinin üstüne dökün.

MAKROLAR

590	21g	75g	24g
CALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

ÖĞLE YEMEĞİ

BALIKLI TAKO

Porsiyon **1**

Hazırlanma Süresi: **12 dakika**

230g donmuş balık filetosu (mezgit gibi)
Tako çeşnisi*
2 adet tam tahıllı lavaş
100g ince doğranmış brokoli veya beyaz lahana
110g doğranmış ananas
100g domates sosu
*Acı biber, sarımsak tozu, soğan tozu, pul biber, kekik, kırmızıbiber, kimyon, tuz, karabiber

1. Balığı içinde biraz su olan bir tavaya koyup üstüne tako çeşnisini serpin. Üstünü kapatıp tam pişene kadar 8-10 dakika pişirin. Balığı ufak parçalara bölün.
2. Balıkları lavaşın ortasına koyup brokoli, ananas ve sosla süsleyin.

MAKROLAR

682	89g	61g	8g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

ATIŞTIRMALIK

KARA FASULYELİ MEZE

Porsiyon **1**

Hazırlanma Süresi: **3 dakika**

450g süzülmüş kara fasulye
150g yağsız yoğurt
100g acılı domates sosu
Tako çeşnisi*
Yağsız cips

1. Cips hariç malzemenin tümünü robota atıp püre haline getirin.
2. Cips veya taze sebze bandırarak yiyin.
* Bir önceki tarife bakın.

MAKROLAR

321 KALORİ	15g PROTEİN	50g KARBO	6.5g YAĞ

Porsiyon başına: meze + 1 porsiyon yağsız cips

ŞEF TÜYOSU

Fasulye mezesi buzdolabında bir hafta bozulmadan durabilir. Salatayla, balıkla veya tavukla yiyebilir, ekmek arası yapabilirsiniz.

AKŞAM YEMEĞİ

FASULYELİ VE YEŞİLLİKLİ TAVUK

Porsiyon **1**

Hazırlanma Süresi: **15 dakika**

110g esmer pirinç
1 yemek kaşığı zeytinyağı
230g tavuk göğsü
Tuz, karabiber, karışık baharat
1 adet doğranmış soğan
1/3 konserve kuru fasulye
450g körpe ıspanak

1. Esmer pirinci 300ml suya koyup üstünü kapatın. Mikrodalgaya atıp yüksek ayarda 5 dakika pişirin. Isıyı orta seviyeye alıp su çekilene kadar 12 dakika pişirin.
2. Pirinç pişerken yağın yarısını orta ateşte kızdırın. Tavuk göğsünü ilave edin, tuz, karabiber ve baharatları ekleyin. Pişirin. Parçalara bölün.
3. Kalan yağı başka bir tavaya alıp orta ateşte kızdırın. Soğanı atıp pembeleşinceye kadar kavurun. Fasulyeyi ilave edip 1-2 dakika pişirin. Ispanağı da ilave edip 3-4 dakika pişirin.
4. Pilavı, fasulyeyi ve ıspanağı alta, tavuğu da üste koyup yiyin.

MAKROLAR	
737 KALORİ	67g PROTEİN
77g KARBO	19g YAĞ

ŞEF TÜYOSU
Yoğurt ve kuruyemiş çeşitlerini öğünlerinizden eksik etmeyin.

TATLI

BAL KABAKLI PARFE

Porsiyon **1**

Hazırlanma Süresi: **3 dakika**

150g yoğurt
100g balkabağı
¼ tatlı kaşığı tarçın
15g gevrek
30g kavrulmuş yerfıstığı

1. Küçük bir kapta yoğurdu, balkabağını ve tarçını karıştırın.
2. Kavanozu yoğurt karışımı, gevreğin üçte biri ve fıstığın üçte biri sırasıyla doldurun.
3. Kavanozu kapatıp buzdolabında dinlendirin ya da bekletmeden yiyin. M&F

MAKROLAR	
460 KALORİ	25g PROTEİN
55g KARBO	19g YAĞ

Yemek tasarımı: *Susan Ottaviano*

TERE

Uzun süre saklamak için su dolu cam kavanoz içerisinde buzdolabında tutun.

Proteinin yanında linolik yağ asitleri içeren tere, folik asit, demir, kalsiyum, potasyum ve C, E ve K gibi bir avuç vitaminle doludur. Kansızlıktan diyabete, sindirim sisteminden idrar yolu rahatsızlıklarına pek çok faydası bulunan tere, düşük kalorili olduğu için kilo vermek isteyenler için de ideal bir tercihtir. Keskin, biraz acı bir lezzeti olduğu için çorba, salata ya da ızgara peynir ile birleşimden yararlanabilirsiniz.

shutterstock

PILATES

> Pilates sadece zengin ev kadınlarının yaptığı bir şey değil! Merkez bölgesine odaklanan yapısı sayesinde platolara takılmadan gelişebilirsiniz.

YAZAN LEANDER SCHAERLAECKENS /// FOTOĞRAFLAR JAY SULLIVAN

GÜCÜ

GEÇTİĞİMİZ ON YIL İÇERİSİNDE ARTIK asıl olduysa, Birinci Dünya Savaşı'nda İngiltere'de staj yapan Almanyalı bir akrobat-boksörün yaptığı hapishane antrenmanı, zengin ev kadınlarının ve havalı kızların tutkuyla yapmaya başladığı bir antrenmana dönüştü. Ancak son bir iki yıldır en sert profesyonel atletlerin bile pilatesin faydalarını keşfedip deli gibi bu sporu uyguladığına şahit oluyoruz. New England Patriots arka defans oyuncusu Johnson Bademasi, "Zordur" diyor. "İlk pilates yaptığımda kendimi çocuk gibi hissetmiş ve çok zorlanmıştım." Mucidinin adıyla (Joseph Pilates) anılan sistem, genelde reformer (yeniden biçimlendirici) denen ve direnç yerine hareket aralığına yoğunlaşmanızı sağlayan palangalı bir aletin üstünde uygulanan vücut ağırlığı hareketlerinden oluşuyor. Bademosi gibi atletlerin zorlanmasının sebebi de bu; daha az kullanılan ufak kasları harekete geçirip merkez bölgesinin tamamını çalıştırıyor. "Sadece ağırlık kaldırarak sahada karşımıza çıkabilecek zorluklara hazırlanmak yetmiyor" diyor Bademosi. "Pilates sizi hiç alışık olmadığınız hareketlerle zorluyor." Bademosi ve Indianapolis Colts takımından Andrew Luck gibi profesyonellerle çalışan Nanci Conniff, "Pilates kemiklere daha yakın olan kasları geliştirir. Kasları kısaltmaktansa sürekli uzatmaya çalışıyorsunuz" diyor ki bu da sıkılaşmada ters etkiye yol açıp yüksek darbeli antrenmanı sekteye uğratabiliyor. Biz de Conniff'ten, istenen her yerde yapılabilecek bir pilates antrenmanı tasarlamasını istedik. Siz de deneyin!

AĞIRLIK KALDIRANLAR İÇİN PİLATES

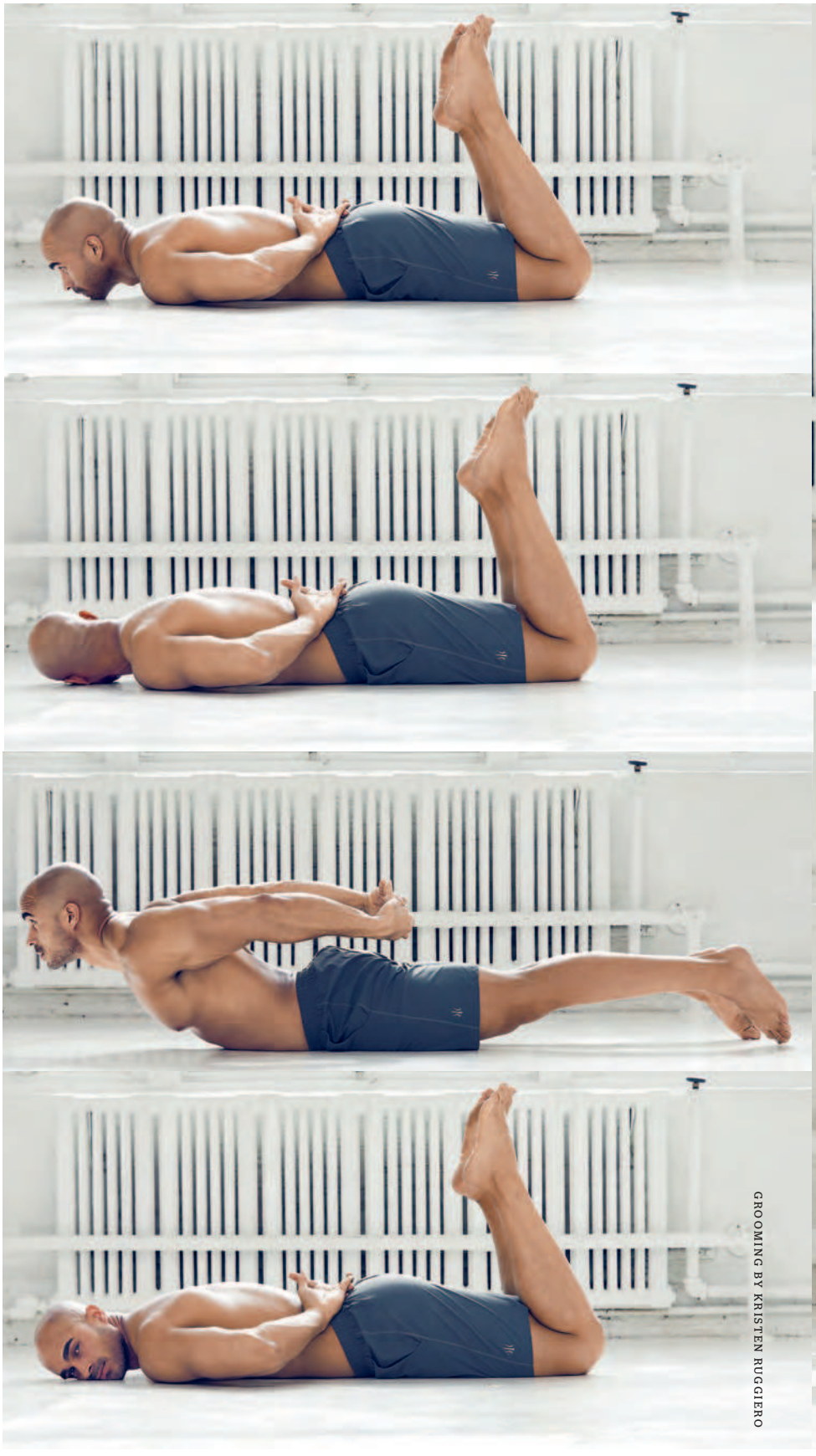
Conniff: "Buradaki pilates egzersizleri, ağır hareketlerde leğen kemiği dayanıklılığını arttırırken hamstring, kalça ve bel bölgesindeki esneklik ve hareket aralığını da geliştiriyor."

DOUBLE-LEG KICK ▶

Yüzüstü uzanın, dizlerinizi büküp topuklarla popunuza uzanın. Kollarınızı sırtınıza uzatıp parmaklarınızı birbirine geçirin, dirseklerinizi bükün ve başınızı sağa döndürün. (Parmaklarınızı kavuşturamıyorsanız ellerinizi kavuşturmak için direnç bandı kullanın.) Nefesiniz içinizdeyken topuklarınızla poponuza hızlı 2-3 tekme atın. Nefesinizi verirken bacaklarınızı ve kollarınızı uzunca açıp baş ve göğsünüzü kaldırın ve ileri bakın. Başınızı sola döndürerek başlangıç pozisyonuna alçalın ve 6-10 tam nefeslik döngülerle tekrar edin.

TEASER ▶▶ *(İleriki sayfada)*

Omurganız, başınız ve omuzlarınız zeminde sabit pozisyonda başlayın. Bacaklarınızı kalçanıza göre 90 derecelik açıyla kaldırıp alt bacağınızı düz uzatın; kollarınız hafifçe göğsünüzün üzerinde kalkık olsun. Kollarınızı kucaklar gibi açarak başınızın üzerine kaldırın, ardından yanlarınıza indirin. Aynı sırada bacaklarınızı dümdüz yukarı açıp ve vücudunuzu V şekline sokun; bu pozisyonda 2-3 nefes alıp verin. Omurganızın üstüne geri yuvarlanıp başa dönün. 3-5 kez tekrarlayın. (Sağlık topu tutarak hareketi zorlaştırabilirsiniz.)



GROOMING BY KRISTEN RUGGIERO

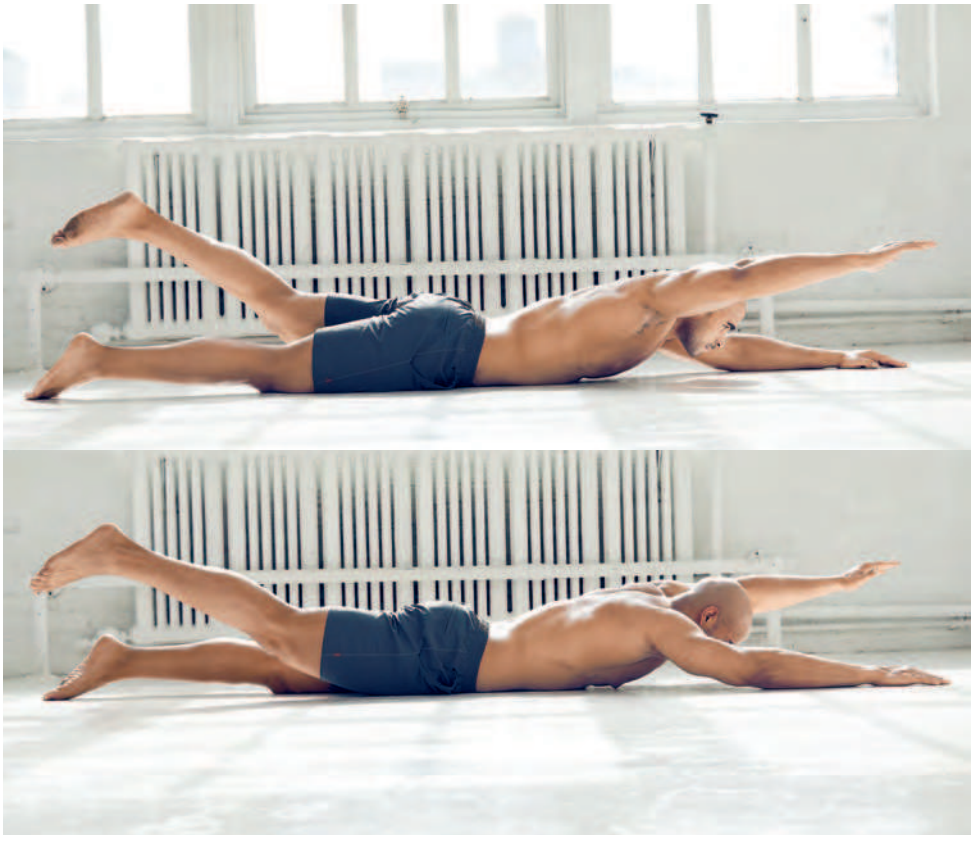
TRUE STRENGTH GETS IT DONE
GOLD STANDARD
100% WHEY
WHEY PROTEIN ISOLATES • PRIMARY SOURCE
PROTEIN POWDER DRINK MIX
24 GRAM PROTEIN
9+ TEMEL AMİNO ASİT
1 GRAM ŞEKER
TRUE STRENGTH
WWW.OPTIMUMNUTRITION.COM
USA (800) 705-5226 INTL (630) 236-0097

PİLATES BİLGİSİ

Pilateste önemli olanın tekrar değil, kusursuzluk olduğu söylenir. 100 yalapşap tekrarın yerine sekiz kusursuz tekrar yapın daha iyi yani!

CROSSFIT İÇİN PİLATES

Connifff, CrossFit'teki testere (aşağıda) ve yüzücü (sağda) gibi hareketlerin daha patlayıcı hareketlerin öncesinde ısınma olarak yapılmasını tavsiye ediyor. "Bu egzersizler iç merkez kasları arasında daha iyi bir aktivasyon ve kalçalarda da daha büyük bir esneklik sağlayarak belinizi sağlama alıyor."



YÜZÜCÜ ▶

Yüzüstü uzanın, kollarınızı baş üzerine gerin. Bacaklarınız bitişik ve düz olsun. Başınızın tepesine uzanabildiğiniz kadar uzanın; çeneniz inik, gözleriniz de aşağı dönük olsun. Sağ kolunuzu ve sol bacağınızı yerden 15 cm kadar havalandırın; başınız ve göğsünüz mata temas etmesin. 10 kez nefes alıp vererek bu pozisyonda durun. Kol ve bacak değiştirerek sürdürün.

◀ THE SAW

Dik oturun; bacaklarınız kalçalarınızdan biraz geniş bir açıda V şeklinde olsun. Kollarla yanlara, omuz yüksekliğine uzanın. Karın kaslarınızı içe çekip bırakırken belinizin iki yanını da uzatın. Nefes alıp belden sola çevrilin. Nefes verip ileri doğru dalarken sağ elinizle sol ayağınıza uzanın. Diğer kolunuz sırtınıza doğru uzanırken başınızı sarkıtın. Nefes alıp oturur pozisyona geri dönün ve diğere tarafı tekrar edin.

Pilates ile Kuvvet Gelişiminizi Hızlandırın

BİRİNCİ DÜNYA SAVAŞI'NDA, uzuv kuvvetini yitiren gazilere yardımcı olmak için 1920'lerin başında Joseph Pilates tarafından icat edilen pilates, ağırlık kaldıran atletlere de yardımcı olabiliyor. Pilates eğitmeni ve Chair Yoga: Sit, Stretch, and Sterengthen Your Way to a Happier kitabının yazarı Kristin McGee "Pilatesle çalıştırılan merkez kasları iç karın kaslarımıza korse gibi denge ve dayanıklılık kazandırıyor" diyor. Yani kuvvet antrenmanı yaparken daha işlevsel hareket etmek ve daha ağır kaldırabilmek için merkez bölgenizin dengeli olması gerekiyor. Kristin, "Pilates sırtımızı koruyan kasları geliştirdiğine göre merkez bölgesinin derinindeki kasları güçlendirerek aslında vücudumuzun içine koruyucu kemer takmış oluyoruz" diyor.

Ayrıca çoğu erkek rectus kasını, yani baklavaları ve oblikleri geliştirmekle yetinerek, pilatesin hedeflediği iç karın kaslarını ve leğen kemiği bölgesini ihmal ediyor. "Buradaki kaslar omurgayı koruyup destekliyor. Bu kaslar güçlü olduğunda sakatlanma riski azalıyor, hareket aralığı ve dayanıklılık artıyor ve merkez bölgesinin kuvveti azami derece yükseliyor" diyor McGee. Ama ağrısız bir süreç olduğunu söylemeyiz. "İlk başta sandığınızdan daha zor olacaktır; çünkü hareketler antrenmanın tamamında merkez bölgesine yükleniyor." Grup dersleri daha az korkutucu (ve daha ucuz) olabilir ancak sizinle birebir ilgilenen biri olmadığından hareketleri doğru yapmak için daha çok uğraşmak zorunda kalırsınız. McGee reformer aletiyle çalışmanızı öneriyor, çünkü aletin sunduğu ek direnç ve bantlar, pozları daha kolay öğrenmenizi sağlayıp vücudunuzu daha kısa sürede esnekleştiriyor.—*Adam Bible*

DAYANIKLILIK SPORLARI İÇİN PİLATES

Conniff, bisikletçilerin, koşucuların veya dayanıklılık sporlarıyla ilgilenen herkesin merkez bölgesini güçlendirmek ve dengelemek için pilates yapması gerektiğini söylüyor. Pilates omurga, kalça ve omuzların hareket kabiliyetini arttırıyor.

◀ KNEELING BICYCLE

Sağ dizinizin üstüne çöküp sol bacağınızı dışa doğru düz bir şekilde açın, sağa yatıp sağ elinizi yere koyun. Ayağınız kalça yüksekliğinin hemen altına gelene kadar sol bacağınızı kaldırın. Sol bacağınızı öne savururken nefes verin; sol dizinizi kırıp bacağınızı olabildiğince açarken nefes alın. Bacak değiştirerek 5 kez tekrarlayın.

SINGLE-LEG KICK ▼

Yüzüstü uzanın, ön kollarınıza dayanın, bacaklarınızı bitiştirip dümdüz açın. Gövdenizi zeminden kaldırırken leğen kemiğinizi ve kalçalarınızı düşürün. Nefes verirken sağ dizinizi kırarak topuğunuzla poponuza iki hızlı tekme atın. Nefes alırken bacak değiştirip başa dönün. Bacak başına 10 tekrar tamamlayın. M&F

TÜM PROTEİN VE KARBONHİDRAT ÜRÜNLERİMİZDE HAVLU VE SHAKER HEDİYE

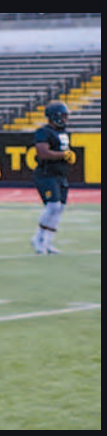
Profesyonellerin Tercihi

BURSASPOR 1963 · Banvit Basketbol Kulübü 1994 · K.S.K. · SAKARYA BÜYÜKŞEHİR

YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

/olimpTurkiye

KOLEJ FUTBO



LU

> Nasıl oluyor da Appalachian State gibi küçük bir futbol takımı Birinci Klasman kolej futbolundaki büyüklerle atışabiliyor diyorsanız üç kelimeyle cevap verelim: protein, ağırlık, protein.

YAZAN SHAWN DONNELLY

APPALACHIAN STATE takımı dendiğinde bu sporu takip edenlerin aklına hemen 2007 yılındaki o deli maç gelir. Hatırlamadıysanız biz hatırlatalım: NCAA'nın (Amerikan Kolej Sporları Kurumu) Birinci Klasmanında alt sıralarda bulunan takımımız App State Mountaineers, 109 bin taraftarın izlediği Ann Arbor'daki maçta Wolverines takımını 34-32 skorla mağlup ederek ağızları açık bırakmıştı. Bu zaferle Sports Illustrated dergisinin kapağına taşınan takıma "Üzenlerden En İyisi" başlığıyla övgüde bulunulmuştu. Sizin anlayacağınız tarihi bir an yaşanmıştı. Ancak App State futbol takımı artık sadece özel bir andan ibaret değil! Mountaineers 2005-07 yılları arasında peş peşe üç FCS (Futbol Şampiyonası Alt Kategori) şampiyonası kazandı. 2014 yılında ise takım, kolej futbolunun tüm programlarının yer aldığı NCAA Football Bowl Subdivison'a terfi oldu. Sonraki sezonu 11-2 ile bitiren takım, ilk bowl maçlarını almış oldu. 2016'da tekrar bowl şampiyonasına katılan takım gelecek NFL yıldızlarından Toledo'yu mağlup etti. Mountaineers gerektiğinde bowl ayağında da yeteneklerini ispat etmiş sağlam bir takıma dönüştü. Eminim merak ediyorsunuzdur: Nasıl olur da ufak bir dağ köyündeki (Kuzey Karolina, Boone nüfusu: yaklaşık 19 bin) bir okulu temsil eden yeni çıkmış bir futbol programı, kolej futbolu Birinci Klasmanda bu kadar başarılı olabiliyor? Bunun yanıtı nasıl antrenman yapıp nelerle beslendiklerinde yatıyor. Bunları öğrenmek için biz de takımın kuvvet ve kondisyon koçu Mike Sirignano ile görüştük.

App State, oyuncularını sağlamlaştırmak için ağır idmanlar uyguluyor. Hedef: Michigan maçındaki (sağ alt) gibi bir zafer kazanmak!

Kaldır, Ye, Tekrarla

Sirignano App State takımına transfer olduğunda aslında bir enkazı miras almış gibiydi. Güney Karolina eyaletinin eski koçu, "Ağırlık salonu, temizliği ve bakımı da dâhil resmen rezil haldeydi" olarak anımsıyor o zamanları. "Bir an önce düzelmesi şarttı." Kolları sıvayan Sirignano daha disiplinli, fiziksel ve rekabetçi bir ruhu yansıtan antrenman salonu kurmakla işe başladı.

Ancak Sirignano'nun yaptığı en büyük değişiklik beslenme ayağında kendini gösterdi. Güney Karolina'dayken memleketin kolej futboluna özel ilk beslenme programını oluşturan antrenör, App State takımında bu programa güncellemeler getirdi. Bunu başarmak için de takımın kuvvet ve beslenme ekibini iki kişiden yirmi kişiye çıkardı. Yeni katılanların biri de ABD Ordusu Özel Kuvvetlerde muvazzaf olan askerlerin performans beslenmesi müdürlüğünü yapan Marisa Faibish oldu. Diğer önemli bir üye de takımın "beden" koçu Eric Hillman oldu. Hâlihazırda birçok futbol takımının beslenme uzmanı ve kuvvet koçlarıyla çalışan bir sporcu gıdasının dağıtıcılığına da yapan Hillman şimdilik de olsa kolej futbolu camiasındaki tek beden koçu olmaktan gurur duyduğunu söylüyor. "Bence kolej futbolun en yeni silahı beden koçluğu olacak. İşe yaradığı kanıtlandıkça ilgi de artıyor." Ortak gayeleri App State takımını doğru zamanda doğru besinlerle beslemek olan ekibin cephaneliğinde çeşitli gıda takviyeleri de bulunuyor. "Vücutlarına olabildiğince iyi miktarda protein sağlamayı amaçlıyoruz" diyor Sirignano. "Oyuncuları 7/24 anabolik tutmaya çalışıyoruz." Günlük planları şöyle ilerliyor: Sabahları oyunculara içerisinde sütlü protein barları ve protein içeceklerinin yanında badem, yoğurt ve fıstık ezmesinin bulunduğu atıştırmalık bir paket hazırlanıyor.

Ağırlık kaldırmadan önce kesinlikle proteinli atıştırmalıklar tüketip sonrasında da protein ve karbonhidrat yükleniyorlar. Kahvaltı yapıyorlar, ders aralarında proteinli atıştırmalık tüketiyorlar, öğle yemeği yiyorlar ve antrenmana başlamadan önce sütlü protein içecekleri içiyorlar. Sonrasında akşam yemeği ve yatmadan önce de son atıştırmalıklar geliyor.

Hepsini topladığınızda tek bir oyuncunun günde 4 ilâ 8 bin kalori, vücut ağırlıklarının her bir kilosuna eşdeğer olarak da 1 gram protein aldığını görüyoruz.

BAŞLANGIÇ SAYFASI: TIM COWIE; LEON HALIP/GETTY IM

Güce Giden Yol

Beslenme disiplininiz şaşmazsa sonuçların da şaşmadığını görürsünüz. Hillman, sezon öncesi kamptan önce çok daha az miktarda kilo verip daha sert oyunların oynandığı sezon yaklaştıkça boyut olarak daha da irileşiyorlar. Koçlar App State gibi okullarda işlettikleri taktiği şöyle açıklıyor: Nispeten ufak ve göz ardı edilen atletleri al ve büyüt. "Sol ofansif oyuncumuz 2,5 yıl önce bize geldiğinde 104 kiloydu" diyor Sirignano. "Şimdi ise 131 kilo çekiyor. Gelişime bakmak lazım. Onun için ağırlık hedefleri belirleyip yavaş yavaş hedefimize ilerledik. 1.93m boyunda, 138kg ağırlığında bir futbolcuyu direkt alacak gücümüz yok. Biz de kendimiz yetiştiriyoruz."

Tabii bahsettiğim bu oyuncu gelişiminin nihai hedefi bize onurlandıracak bir maç kazandırması!

Ve aslına bakarsanız Mountaineers takımı ilk galibiyetinden sonra hep bu çizgide ilerledi. Bu sezon çok yaklaştılar ama şampiyonluğu bir puan farkla Wake Forest'a kaptırdılar. 2016 yılında prestijli bir Tennessee takımıyla uzatmalara kaldılar. Ama ne olacağı belli olmaz – önümüzdeki yıl sezonu Penn State ile açıyorlar. 2007'deki Michigan maçındaki gibi 10 binden fazla koyu taraftarın doldurduğu stadyumda yine büyük bir takıma karşı oynayacaklar. Karşı takımın aklı varsa sakın bizi hafife almasın. M&F

ANTRENMAN

MOUNTAINEER GÜCÜ

Birinci Klasman kolej futbolu oynayabilirim diyenlerden misiniz? O zaman App State takımının ön sezon antrenmanı tam size göre! Eğer kolej futboluna ilgi duymuyorsanız da gelişiminiz için muhteşem bir antrenman olacağını garanti ediyoruz. Dinamik bir çalışmadan sonra denemenizi öneririz. Antrenmanın tamamı 75 dakikadan fazla sürmesin.

HAREKET	SET	TEKRAR
SINGLE-LEG BRIDGE	1	8 İKİ BACAK
ALTERNATING PLANK	1	18
BAND PULL-APART	1	8
POWER CLEAN	5	3*
REAR-FOOT-ELEVATED HIP FLEXOR STRETCH	4	6 İKİ BACAK
OLYMPIC CLEAN + FRONT SQUAT	4	2**
FOREARM PLANK	3	20 SN
BULGARIAN SPLIT SQUAT	4	6 İKİ BACAK
SINGLE-ARM DUMBBELL ROW	4	8 İKİ KOL
BARBELL SINGLE-LEG ROMANIAN DEADLIFT	3	6 İKİ BACAK
SUPERSET		
OVERHEAD PRESS	3	15
REVERSE BARBELL CURL	3	10
SUPERSET		
GLUTE-HAM RAISE	3	6
CRUNCH	1	200
SEATED DUMBBELL REVERSE WRIST CURL	3	12

*İlk seti 1RM'inizin %65'ini, ikincisinde %75'ini, üçüncüsünde de %80'ini kullanarak beşinci sete kadar bu şekilde arttırın. **Her seti 1RM'inizin %80'iyle çalışın.

JOJO BATTEN

> Dublör JoJo Batten, motivasyonu hep tam, birazcık deli ve her zaman mücadeleye hazır çetin ceviz bir kadın.

YAZAN JOHN PLUMMER /// FOTOĞRAFLAR SIMON HOWARD

HARBİ VE SEKSİ kız dendi mi aklımıza ilk gelen Joanne "JoJo" Batten oluyor. On yıldan fazladır film dublörlüğü yapan Batten, bu işe ilk Guy Ritchie'nin 2008 yılında çektiği RocknRolla filminde Thandie Downie'nin dublörü olarak başlamış. Guy Ritchie'nin Sherlock Holmes, Kral Arthur filmleri ile yakınlarda gösterime girecek olan Aladdin filminde de çalışan Batten, Adalet Birliği ve Yok Oluş gibi bu ay vizyonda göreceğimiz filmlerde de boy gösteriyor. Kariyerinde emin adımlarla yürüyen Batten, Londra'da doğup büyümüş. "Hep atılgan ve cesaretli bir insan olmuşumdur. Yapmak istediğim her şeyi barındıran bir sektörde çalıştığım için kendimi şanslı görüyorum." Peki, profesyonel dublör nasıl olunuyor? Batten'ın da anlattığı gibi, bol kuvvet, dayanıklılık, beceri ve kafada bir iki eksik tahtayla!

ARMOUR
ARMOUR

SMITH MACHINE SQUAT
Barı sırtınıza alıp dik durun ve karnınızı içinize çekin. Uyluklarınız yere paralel olana dek squat yapın. Yukarı kalkarken topuklarınıza yüklenin.

SCITEC NUTRITION®

Protein Pancake ile Hafif ve Bol Proteinli Bir Kahvaltı Sizi Bekliyor!

SEATED LEG EXTENSION
Oturağı, dönme ekseni bacağınızla aynı hizada olacak şekilde ayarlayın. Tek bacağınızı tam açın, tepe noktasında duraklayın. Kas üzerindeki baskıyı yitirmeden başa dönün.

1 Dansçı Gibi Kıvrağızdır.

"12 yıl dansçı gibi, beş yılda dövüş sanatçısı gibi antrenman yaptım. Aynı zamanda kişisel antrenörlük ve yoga eğitmenliği yapıyorum. Hal böyle olunca sinema sektöründe fiziksel kuvvet aranan alanlara yöneldim. Dansçı geçmişim sayesinde de dövüş sahnelerini becerebiliyorum. Hareket beceriniz ne kadar çoksa o kadar iyi."

2 Ağırlık Kaldırırız.

"Hep aktif bir kız olmuşumdur ancak aldığım rollere daha çok uyabilmek için üç yıl kadar önce ağırlık kaldırmaya başladım. Spor salonu bana terapi gibi geliyor. Kendimi dış dünyaya kapatıp sadece kendime zaman ayırdığım bir yer olarak görüyorum. Tabii film endüstrisinde aldığım işlere de büyük artıları oldu."

3 Mücadeleden Çekinmeyiz.

"Bu yıl UKBFF Zack Khan Klasik'e katılarak ilk vücut geliştirme yarışması tecrübemi yaşadım ve 35 yaş üstü kadınların yarıştığı usta bikini fitness sınıfında birinci oldum. Yarışmaya kendi kendime hazırlandım. Motivasyonum zaten hep tamdır. Hazırlık sürecini olabildiğince sade ve sağlıklı geçirdim. Günlük çalışmalarım çok aksamadı. Ancak beslenme ve kardiyo ayağında yaptığım değişiklikler büyük fark yarattı. Altı hafta kala her sabah düşük yoğunluklu sabit düzen hızlandırılmış kardiyo olarak 40 dakika yürüyüş yapmaya başladım ve son haftalara doğru kalori ve karbonhidrat alımımı düşürdüm."

4 Biraz Deliyiz.

"Yarışmaya altı hafta kala İbiza'da motor kazası yaptım ve sağ omzum çıktı. Ancak hazırlığımı durdurmadım. Birkaç hafta kol askısıyla çalıştım hatta. Sakatlandıktan sonra üç hafta boyunca üst vücut hareketleri yasaktı. Ben de haftada 4-5 kez bacaklarımı çalıştırdım. Hazırlığın sadece son iki haftasında hafif üst vücut antrenmanları uyguladım. Neyse ki üst vücudum kazadan önce de zaten oldukça gelişmişti."

5 Silahtan Anlarız.

"Şubat ayında çıkacak olan Natalie Portman'lı Yok Oluş filmine hazırlanırken, dublörlüğünü yaptığım Gina Rodriguez'in oynadığı ordu eğitimli kadın rolüne girebilmek için üç ay ateşli silah eğitimi aldım. M4 karabinayı kullanmayı bilen biriymiş gibi gözükmek zorundaydım. Hele kabloyla oradan oraya uçtuğum sahnelerde vücudum resmen tükenme noktasına geliyordu. Havalara uçup duvara çarpıyordum. Bu rol için bir de saçımın yarısını tıraş etmek zorunda kaldım."

6 Amazon Da Oluruz.

"Geçen yıl *Adalet Birliği* filminin deneme çekimlerine gittim ve *Wonder Woman'ın* Amazon savaşçılarından biri olarak seçildim. Amazonların vücutları sağlam oluyor.

MULTIPOWER®

FARKI FARKETTİNİZ Mİ ?

Profesyonellerin Tercihi

BURSASPOR 1963 · Banvit Basketbol Kulübü 1994 · K.S.K. · SAKARYA BÜYÜKŞEHİR

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD. SAN. TİC. LTD. ŞTİ.

/multipowertr

Ben de role hazırlanmak için üç ay boyunca çok sert antrenmanlar yaptım. Kızak itme, spor halatı, SkiErg makinesinde HIIT antrenmanı, atak bisikleti, sprint ve kürek gibi metabolizmayı hızlandıran döngü antrenmanları uyguladım. Çalışırken kaç kez midem ağzıma geldi!"

7 Nasıl Ölünür Biliriz.

"Adalet Birliği için kargı, kılıç, kalkan, ok ve yay dâhil çeşitli silah eğitimleri aldık. Kamera önünde ikna edici şekilde ölmem gerekiyordu bir de. Bunun için idman üstüne idman yaptık. Ok, kargı ve kılıç gibi silahlarla nasıl ölünür üzerine onlarca kez prova yaptık. Ölümcül yaraların vermesi gereken can yanmasını taklit etmek de zordu."

8 Vücudumuzun Dilinden Anlarız.

"Günde 14 saat çalışırken bir de yarışmaya hazırlanmak hiç kolay olmuyor tabii. Çaresi her şeyi planlamak! İşime yaradığını bildiğim temel hareketlerle çalışmalarımı sade tutmaya bakarım ben. Yanıma alabileceğim, pişirmesi kolay yiyecekler tercih ediyorum. Tamam, öyle ahım şahım yemekler değil ama belli bir süre yapmak zorunda olduğumu kendime hatırlatıp "Ha gayret" diyorum. Vücudumu çok iyi tanıdığımdan hazırlığımı da yemeğimi de kendim yapıyorum. İnsanlara tavsiyem şu: Size yarayan neyse onu bulun ve ondan şaşmayın. İnsanlar beslenme mevzuunu boş yere zorlaştırıyorlar. Sonuçta her şey yediklerini neye harcadığın, sana uygun makroları tamamlamak, değil mi? Birkaç yıl önce karbonhidrata iyi adapte olduğumu keşfettim ama yıllar boyu uzak kaldığım bir besindi. 38 yaşındayım ve enerji seviyelerim ve vücut bileşimim hiç olmadığı kadar iyi!"

9 Adam Yetiştiririz.

"*Aladdin* filmindeki rollerine hazırlanmaları için filmin başrollerini kısa süre içerisinde şekle sokmam gerekiyordu. İki başrolü de bu iş için özel olarak tasarlanmış bir stüdyoda haftada beş gün çalıştırdım. Aladdin'i oynayan Mena Massoud önce bulking yapıp sonra definasyona girdi; Jasmine rolündeki Naomi Scott ise definasyon programına girdi ve muazzam bir gelişim gösterdi. İkisi de çok iyi çalıştılar. Onlarla gurur duyuyorum.
Online antrenman programı ve beslenme paketi işine de girmeyi düşünüyorum."

10 Bahanemiz Yoktur

"Her şeyi yapacak vaktim yok demek en kolay iş. Ancak bu işte bir sürü beceriniz olacak, sıkı çalışacaksınız. Meşgul olmadığım bir günüm yok ama antrenmanımı asla atlamam. Haftalık antrenman splitimin basit ve zaman etkin bir yapısı var (Sonraki sayfada). Antrenmanlarım sezon içi veya dışı değişmiyor. Değişen kardiyo ve beslenme oluyor."

11 Vücudumuza İyi Bakarız.

"Ormanda olsun, şehirde olsun yürüyüşe çıkarım. Danstan hâlâ kopmadım; vaktim olduğunda dans dersleri alıyorum.

Ayrıca yoga eğitmeniyim ama onu yapacak çok zaman bulamıyorum artık. Hafta sonları tam toparlanma seansları yapıyorum. Vücudumun hep en iyi halinde olması şart, o yüzden ona iyi bakmam gerekiyor. Bunun için de derin doku spor masajları ve fizyo yaptırıyorum."

12 Hep Koşuştururuz

"İstediğim her şeyi yapabildiğim bir sektörde çalışıyorum, Ama buralara sadece şansla gelmedim, çok çalıştım. Sinema sektörü çok zor, uzun saatler çalışmak zorundasınız. Fedakârlık yapmak zorundasınız ama hak ettiğiniz karşılığı alıyorsunuz. Son montajı büyük ekranda izlemek şahane bir his mesela. Pazartesi sendromum da yoktur bu arada." M&F

BATTLE ROPE WAVE
Halatların uçlarından tutun. Önce bir kolu sonra öteki kolu sallayarak halatlarla dalga yapın; tekrarlarda bacak, gövde ve kollarınızı açarak bütün vücudunuzu çalıştırın.

HACK SQUAT
Stand with legs shoulder-width apart, toes slightly pointed out. Squat down slowly, then drive through the heels to return to the start.

JOJO BATTEN'İN

ALT VÜCUT ANTRENMANI

TALİMAT: Bu antrenmanı, alt vücudun arka kas takımını (kalça ve hamstring kasları dâhil) çalıştırmak istediğinizde uygulayın.

HAREKET	SET	TEKRAR
SMITH MACHINE HIP THRUST	5	15–20
ROMANIAN DEADLIFT	5	15–20
CABLE ROPE PULL-THROUGH	5	15–20
REVERSE HYPEREXTENSION	5	15–20
GLUTE-HAMSTRING RAISE	5	15
STEPUP WITH KNEE RAISE	5	20 İKİ TARAFA

JOJO BATTEN'İN

ANTRENMAN SPLİTİ

PAZARTESİ	ÜST VÜCUT ÇEKME
SALI	ALT VÜCUT (QUAD ODAKLI)
ÇARŞAMBA	ÜST VÜCUT İTME
PERŞEMBE	ALT VÜCUT (ARKA KAS TAKIMI)
CUMA	AKTİF TOPARLANMA
CUMARTESİ	BÜTÜN ALT VÜCUT
PAZAR	AKTİF TOPARLANMA

TAKİP ET

JoJo Batten Instagram: @jojoltd.

EZ-BAR CURL

LEVEL UP DIFFERENCE: For many lifters, curling with an EZ-bar isn't as harsh on the wrists and elbows as it is with a straight bar. This allows for more concentration on exhausting the biceps.

HEDEF SERİSİ

BICEPS

> Eskimiş biceps antrenmanınıza güle güle deyin. Yüksek tekrarlı, az ağrılı ve yepyeni bir biceps antrenmanıyla karşınızdayız.

YAZAN JOE WUEBBEN

STATÜKO GİBİ DEĞİŞMEYEN BICEPS ANTRENMANIZDA NE VAR?

Hani düşünmeden yapmaya başladığınız, evladiyelik biceps antrenmanınız... Aynı hareketlerle, aynı tekrar ve sette başlayıp biten antrenmanınız. Ha, işte sizin biceps statükonuz bu! Tahmin etmesi kolay, niceliği belli ve de hiç lafı dolandırmayalım, bir süre sonra etkisini yitiren değişmez bir durum. Mevcut biceps antrenmanınızı tahttan indirip yeni bir düzene geçmenizi istiyoruz. Aşağıda verdiğimiz antrenman, dört yıl önce verdiğimiz hedef antrenmanından oldukça farklı. Öncekinde ilk yaptığınızda muhtemelen işe yaramıştı, ancak üstünün çok fazla tozlandığını düşünüyoruz. Antrenmanınızın yağını değiştirmenin vakti geldi bizce. O yüzden biri 50, diğeri 100 tekrarlı zorlu mu zorlu setleri olan bir antrenman hazırladık. Kollarınızı direkt üst düzeye geçirecek bu antrenmanı hemen deneyin.

MACHINE PREACHER CURL

ÜST DÜZEY FARKI: Machine preacher tam failure noktasına götürdüğünüz sürece, dambılla veya barla yapılanlar kadar zorlu ve de etkili olabiliyor.

WEIDER® Premium Whey'de

Supplementler.com'a Özel Fırsatı Kaçırma

Orijinal Hologramlı Ürün

295₺

77 Servis

100 Biyolojik Değer

%20 Izole Protein Oranı

2g Glutamin

- Çikolata, Muz, Stracciatella, Vanilya/Çilek, Vanilya/Karamel **Aroma Seçenekleri ile**

Sepete Ekle

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

BAŞLANGIÇ SAYFASI: GETTY IMAGES. BU SAYFA SAAT YÖNÜNDE SOL BAŞTAN: EDGAR ARTIGA (2); PER BERNAL (2); EDGAR ARTIGA

HAMMER CURL

ÜST DÜZEY FARKI: Bu hareket nötr tutuşu sayesinde (avuçlar içe dönük) özellikle biceps zirvesine etki ederken, kol kalınlığını arttıran ufak, ancak görünür pazuya saldırıyor. Hile yapmamak için hareketi duvara yaslanarak yapabilirsiniz.

HEDEF SERİSİ

HAREKET	SET	TEKRAR
DUMBBELL PREACHER CURL	3	10–12, 10–12, 21[1]
INCLINE DUMBBELL CURL	3	10–12[2]
STANDING BARBELL CURL	3	10–12, 10–12, 8/8/8[3]
DOUBLE-ARM HIGH-CABLE CURL	2	15–18[4]

M&F 2013 Ekim sayısından..
[1]Son sette, hareket aralığının 7 üst yarısı, 7 alt yarısı ve 7 tam tekrarını yapın.
[2]Son sette, her dropta biraz ağırlık arttırarak 4-5 tekrarlı 2 drop set yapın.
[3]Son sette, geniş tutuşla 8, normal tutuşla 8 ve dar tutuşla 8 tekrar yapın.
[4]Son sette, 6-8 tekrarlı standing barbell curl ile süper set yapın.

ÜST DÜZEY

HAREKET	SET	TEKRAR
EZ-BAR CURL	3	10
BEHIND-THE-BACK CABLE CURL	2	12–15
HAMMER CURL	1	50*
MACHINE PREACHER CURL	1	100**

* 15-20 tekrarda failure olabileceğiniz nispeten yüksek bir ağırlık seçin. Failure olun, sonra her seferinde 2kg düşürerek drop set yapın ve 50 tekrarla tamamlayın.
** İlkinde 30 tekrar yapabileceğiniz düşük bir ağırlık seçin. Failure olduktan sonra 20-30 saniye dinlenin, ardından failure olana dek tekrar yapın. 100 tekrar tamamlayana kadar dinlen-durakla şeklinde ilerleyin.

BEHIND-THE-BACK CABLE CURL

ÜST DÜZEY FARKI: Antrenmanınızı yenilemek istediğinizde incline dumbbell curl yerine yapabileceğiniz bir harekettir. İkisi de herkesin istediği o "zirve" görüntüsünü veren uzun başı hedefliyor. Kablo ise hareketin tamamında baskının gevşememesini sağlıyor.

VITARGO®
THE BEST
SPORTS
CARBOHYDRATE
Ersin KURUEL
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
ELECTROLYTE
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
CARBOLOADER
YENİ !
VITARGO
MADE FOR ATHLETES
POST
Real Science Real Difference
• Üst seviyede Glikojen depoları dolumu Toparlanma sürecinin kısalmasına ve Performans artışına yardımcıdır.
• Yüksek hızda emilim süreci.
• 11 Dk.'da metabolize olabilme özelliği. *
• Elektrolit takviyesi
(Sodyum, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum)
(Vitargo Electrolyte
* 1999 yılında Aulin, Söderlund ve Hultman'ın yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre
Türkiye Tek Distribütörü : ATELSAN ENDÜSTRİ
Orijinal Vitargo® sadece SWECARB AB tarafından, İsveç'te üretilmektedir.
NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - REAL DIFFERENCE - NEW SCIENCE - RE

SOR

ISOLATE, DOMINATE
Çalışmanızın ilerleyen safhalarında platoya takılmamak için burada gösterilen Zottman curl gibi izolasyon hareketlerini yapın.

YENİ HAREKET İYİDİR

2018 yılı yeni hareketlerin yılı olsun! Hem şimdiki hem de ilerideki antrenman ve beslenme hedeflerinize destekse bizden.

S **Kış bitmeden ciddi oranda bir kütle edinmiş olmak istiyorum. Tüm vücut mu yoksa kas grubu splitine göre mi çalışmamı önerirsiniz?**

C Tüm-vücut rutinleri, süre bakımından kısa ve etkili olduklarından yeni başlayan veya zamanı dar olan kişilerde daha çok işe yarar. Üstelik deadlift, bench press, squat ve clean gibi vücudun tümünü çalıştıran birleşik hareketler muazzam bir kuvvet temeli geliştirir. Öte yandan, sağlam bir kas ve kuvvet temeli edindikten sonra

SAAT YÖNÜNDE SOL BAŞTAN: PER BERNAL; EDGAR ARTIGA (2); PER BERNAL

DEVAMI İÇİN İLERLEYİN➔

ANTRUM
CrossFit

FORGING ELITE FITNESS

- WOD ve CF Endurance derslerine katılmak için Adaptasyon dersleri zorunludur.
- WOD'lar 12 kişi ile sınırlıdır.
- CF Endurance dersleri 16 kişi ile sınırlıdır.
- Rezervasyonlar derslerden 4 saat önce yapılmalıdır.
- Rezervasyon değişikliği için derse en az 2 saat kala haber verilmelidir.
- Ders saatinden en az 5 dakika önce lütfen hazır olunuz.
- Ders esnasında ve sonrasında ekipmanlarınızı düzenli kullanıp, yerlerine kaldırmanız gerektiğini unutmayın.
- WOD ve CF Endurance derslerine aynı gün icinde katılınılamaz.
- Özel ders iptalleri dersten 4 saat önce yapılmalıdır.

	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
06.30 - 07.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
07.30 - 08.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
10.00 - 11.00	CF Endurance		CF Endurance		CF Endurance	WOD	
11.00 - 12.00	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	OPEN BOX	WOD	OPEN BOX
12.30 - 13.30	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD	OPEN BOX	OPEN BOX
13.30 - 14.30						OPEN BOX	
14.30 - 15.30						CF Weightlifting / CF Gymnastics	
17.00 - 18.00	CF Endurance	WOD	CF Endurance	WOD	CF Endurance		
18.00 - 19.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
19.00 - 20.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		
20.00 - 21.00	WOD	WOD	WOD	WOD	WOD		

CHECKMAT
ISTANBUL

Reebok

Reebok mağazamız hizmetinizdedir.

Emirgan Sok. No: 24 Reşitpaşa / İSTANBUL Tel: +90 212 277 28 77 info@checkmatistanbul.com

split rutinler daha etkili olmaya başlar. Neden mi? Split rutinlerde salonda daha çok çalışır ve kaslarınızı daha sık çalıştırırsınız. Doğru toparlandığınızı da varsayarsak, bu şekilde çalışarak daha çok irileşirsiniz. Ayrıca, üst veya alt vücudunuza, hatta sadece iki kas grubuna odaklanmak çoğu sporcunun karşılaştığı platoları önleyebilir.

JIM SMITH

JIM SMITH
Jim "Smitty" Smith, C.P.P.S. Diesel Strength & Conditioning sahibidir. (dieselsc.com).

S **Aylardır elime ağırlık almadım. Direkt eski rutinime kaldığım yerden devam edersem sakatlanır mıyım?**

C Olabilir. Bu sürede bizce hedeflerinizi ve eksik yanlarınızı gözden geçirin. Omuzlarınız öne mi düşüyor, mesela? Belinizde ağrı oluyor mu? Önce geliştirmeniz gereken yerleri belirleyip yeni antrenman planınızı bunlara göre düzenleyin. Sonrasında sağlam bir ısınma, vücut ağırlığı hareketleri ve squat, deadlift ve overhead press gibi çok sayıda birleşik hareketlerin oluştuğu bir programa göre çalışın. Yavaş başlayıp yoğunluğu (kaldırdığınız ağırlığı) ve hacmi (set ve tekrarlar) kademe kademe arttırın, ilerleme kaydettikçe de dinleme sürenizi kısın.

S **Kas kütlesi geliştirmeden güçlenmek mümkün mü?**

C Mümkün. Kütle geliştirmekte kullanılan, hareket başına 12-20 tekrardan 4-5 setlik yüksek hacimli vücut geliştirme planlarını biliyorsunuz. Ancak irileşmeden kuvvetlenmek için 1RM'inizi (tek tekrar maksimumu) %75'in üzerinde bir çalışmada 6-8 tekrar aralığında tutmanız gerekiyor. Tam hareket aralığında nitelikli tekrarlar yapıldığında kuvvet de artacaktır.

SCITEC® NUTRITION

WWW.SCITECNUTRITION.COM

NATURE'S SUPREME

Kış Aylarına
Nature's Supreme İle Hazırlanın!

CURCUMIN with NOVASOL®

- Patentli Novasol® Curcumin ham madde
- 185 kat yüksek biyoyararlınım
- 800 mg Curcumin ekstresi
- Ana Bileşen Menşe: İsviçre

VITAMIN D3

- Her kapsülde 1000 IU D3 vitamini
- Patentli Quali®-D ham madde
- Ana Bileşen Menşe: İsviçre

D vitamini normal kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.

PROBIOTIC 5B

- Her kapsülde 5 milyar probiyotik
- Bağırsakta çözünen patentli Drcaps™ kapsül
- 600 mg inülin (Prebiyotik)

Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

OMEGA 3

- Yüksek oranda EPA ve DHA
- Bağırsakta çözülen kaplı softjel
- Meg®3 patentli ham madde
- Ana Bileşen Menşe: Kanada

EPA ve DHA kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.

VITAMIN B COMPLEX

- Patentli Quali®-B ham madde
- Bitkisel Kapsül
- Ana Bileşen Menşe: Fransa

B12 vitamini, B6 vitamini, Niasin, Tiamin, Riboflavin, Biotin ve Pantotanik asit normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.

VITAMIN C

- Patentli Quali®-C ham madde
- 10 mg Çinko ilaveli
- Ana Bileşen Menşe: İngiltere

C vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunu

Yeditepe Üniversitesi Ar&Ge ve Analiz Merkez Laboratuvarları Tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

GMP

www.naturessupreme.com

S Kahvaltı için önden neler hazırlayabilirim?

Üstüne jambon, peynir ve yumurta konmuş ufak sandviç hazırlayın; akşamdan hazırlayabilir, dondurabilir ve sonradan ısıtıp yiyebilirsiniz. Geceden hazırlanan yulaf veya kızartılmış iki dilim ekmeğin arasına doğranmış hazırlop yumurta koyarak da makro besin dengenizi sağlayabilirsiniz. Son olarak kalan yemekleri de değerlendirebilirsiniz; ızgara tavuk, örneğin, harika olabilir! Pişmiş bir şey yoksa da, bir bardak süt içebilir veya bir kâse yoğurt yiyebilirsiniz. Hiç yoktan iyidir!

S Deneyebileceğim yağsız protein kaynakları nelerdir?

Dana etine alternatif olarak en sağlıklı yağsız protein kaynağı aslında, bulabilirseniz, manda ve devekuşu etidir. Tabii daha pahalı oluyor. Hem bitkisel hem de hayvansal proteinin bir arada olduğu ürünler de diğer sağlıklı seçenekler. Şekersiz enerji barları, mantar püresiyle yapılan hamburger, dana kıyması, mercimek, mercimek makarnası ve hindi kıyması da deneyebilirsiniz.

HEATHER MANGIERI

Heather Mangieri Nutrition CheckUP'ın CEO'su/beslenme danışmanı, Fueling Young Athletes kitabının yazarı, ABD Beslenme ve Diyetetik Akademisi sözcüsüdür.

GETTY IMAGES

DAHA FAZLA
ENERJİ
DAHA FAZLA
KAS
NEW
FORMULA
PROGAINER son bilimsel araştırmalar ışığında formüle edilen, fiziksel aktivite öncesi karbonhidrat depolarını artırmaya ve fiziksel aktivite sonrası toparlanmayı hızlandırmaya yardımcı olur.
Progainer; içeriğindeki biyolojik değeri yüksek, BCAA, glutamin öncüleri ve arjinin açısından zengin özel protein ve amino asit karışımı ile kas yapılanmasına yardımcı olur. İçeriğindeki özel karbonhidrat karışımı ile antrenmandan önce ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlamaya ve antrenmandan sonra boşalan karbonhidrat depolarını doldurmaya yardımcı olur.
BJK
1903
Şampiyonların Tercihi
HARD LINE
NUTRITION
Türkiye'nin Tek HELAL Sertifikalı Sporcu Besin Markası
209₺
SHAKER HEDİYE
HARD LINE
NUTRITION
PRO
GAINER
SPORTS SUPPLEMENT WITH HIGH CARBOHYDRATE
PROTEIN SOURCE HIGH ENERGY
37.800 mg PROTEIN
7.009 mg GLUTAMINE PRECURSOR
6.960 mg BCAA
2.500 mg KREATINE MONOHYDRATE
1.000 mg TAURINE
PRE / DURING / POST

YERİNDEN KALK!

Güçlen, büyü, başar ama sakın **DURMA!**

GETTY IMAGES (7)

VİTAMİNLER
.COM

Kendini İyi Hisset!

Vitaminler | Glukozamin ve Eklem Takviyeleri | Omega-3 ve Balık Yağları | Bitkisel Ürünler
Antioksidanlar | Mineraller | Sindirim Ürünleri ve Probiyotikler

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Vade Farksız 9 Taksit

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

/vitaminlercom /vitaminlercom /vitaminler 444 1 FIT (348) www.vitaminler.com

SUPPLEMENTLER
.COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Supplementler.com

Sporcu Gıdasında Türkiye'nin 1 Numarası

%100 Orijinal Ürün Garantisi

Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo

Kapıda Ödeme

Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda

%100 Güvenli Alışveriş

MAĞAZALARIMIZ

ANKARA ◆ Ankamall AVM · Cepa AVM · Panora AVM

ANTALYA ◆ TerraCity AVM

ESKİŞEHİR ◆ Espark AVM

İSTANBUL ◆ Akasya AVM · Ataşehir · Bağdat Caddesi · Bakırköy · Beşiktaş · Beylikdüzü Migros AVM · City's Nişantaşı AVM · Etiler · İstinye Park · Mall of İstanbul Meydan İstanbul AVM · Orjin Maslak · Pendik · Trump AVM · Vadistanbul

İZMİR ◆ Alsancak · İzmir Optimum AVM · MaviBahçe AVM